

Dr. Abdulbasit
Muhammed es-Sejjid

BOLEST I LIJEK

[ISLAM I MEDICINA]



O raznim bolestima i načinima liječenja (bolesti želuca, oka, jetre, debelog crijeva, zglobova, mokraćnih kanala, dišnih organa, kožne bolesti, dijabetes, povišeni krvni pritisak, bezvoljnost, astma, opći zdravstveni problemi žene i druge bolesti) ● Prirodni dodaci ishrani ● Ljekovito bilje (bosiljak, ruzmarin, gorušica, majčina dušica, đumbir, Aloe vera, kadulja, nana, brusnica i druge biljke) ● Simptomi nekih bolesti i njihovi uzroci (bolovi u prsima, stomaku, leđima, mišićima, klonulost, nateknuće zglobova, hladnoća u rukama i stopalima, učestala glavobolja, vrtoglavica, jutarnja mučnina i druge bolesti) ● Dove kojima se liječi od bolesti

ilum

ABDULBASIT MUHAMMED ES-SEJJID

BOLEST I LIJEK

[Savremeni pristup]

Bužim, 2010.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

"I Koji me, kad se razbolim, liječi." (Eš-Šu'arā', 80.)

I.
O RAZNIM BOLESTIMA I NAČINIMA LIJEČENJA

O RAZNIM BOLESTIMA I NAČINIMA LIJEČENJA

U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog!

Bolesti oka

Preopterećivanje oka njegovim izlaganjem nezdravim utjecajima (kao što je nedovoljna količina potrebnog sna) dovodi do pojave crvenila (zakrvavljenosti) bijelog dijela oka (beonjača). Kako se može liječiti ovo crvenilo?

Prvo: čuvajte oči od isušenosti. Uprkos tome što je ovo neuobičajena pojava, izuzev kada oči pocrvene zbog nedovoljne količine potrebnog sna, trebate pokušati redovno se odmarati. Držanje očiju zatvorenim tokom sedam ili osam sati za vrijeme odmora (sna) čini da se ponovno uspostave vitalne funkcije oka i da se otkloni isušenost koja se javlja ako se osoba ne naspava što, opet, dovodi do pojave crvenila u očima.

Drugo: vodite računa o zdravlju očnih kapaka. Ako su kapci crveni kada se probudite, onda je problem sa vašim očnim kapcima, a ne sa očima. Ovo se naziva upalom očnih kapaka. Može se liječiti pranjem kapaka mlakom vodom uvečer, prije polaska u postelju. Treba ih očistiti od svih vrsta ulja (masti), bakterija, sredstava za šminkanje i maskara za trepavice.

Treće: smanjite upotrebu šminke. Šminka sadrži tvari koje su štetne i koje pospješuju pojavu crvenila očiju, jer dovode do oštećenja (pucanja) krvnih sudova (kapilara) u očima koji u prirodnom stanju beonjačama vraćaju prirodni izgled i boju.

Četvrto: koristite vještački proizvedene kapi za oči koje ne uzrokuju pucanje krvnih sudova u oku. Odlazite li na posao odmornih očiju, a vraćate se sa crvenim očima? To znači da imate problem sa crvenilom u očima koje se javlja tokom dana i izaziva isušenost oka.

Peto: vlažite (ispirajte) oči. Koristite hladnu vodu za ispiranje i stavljajte hladne obloge na očne kapke. Hladnoća povoljno djeluje na krvne sudove oka i nema nikakvih štetnih utjecaja, a, pored toga, voda će povećati i vlažnost oka.

Premorenost i malaksalost

Svi mi s vremena na vrijeme osjećamo premorenost i povećanu potrebu za odmorom, kao i potrebu za većom količinom energije koja je neophodna u utrci za ovozemaljskim dobrima... Ali, da li je zdravo to što pokušavamo steći veće količine energije i što se izlažemo riziku u tom pogledu? Kako se trebamo odmarati i na zdrav način vraćati snagu tokom dana?

Prvo: slijediti upute poznatih ljekara. Treba se puno odmarati, uzimati redovne obroke uravnotežene ishrane i redovno vježbati.

Drugo: počinjati lagahno: pružiti sebi dodatnih petnaest minuta odmora svakog jutra prije nego se započne dan. Na taj način neće se osjećati umor niti malaksalost.

Treće: uzimati večeru koja sadrži tri važna elementa: ugljikohidrate, proteine i masti. Sigurno ne želite veću količinu masnoća za večeru, jer će to povećati količinu ugljikohidrata, a bitno smanjiti

procenat njihovog sagorijevanja. Poželjno je da se za večeru uzimaju ugljikohidrati (sa mlijekom) koji će biti jedan od izvora proteina s kojima se može na lijep način započeti i novi dan.

Pržena hrana i kolači smatraju se hranom koja je bogata ugljikohidratima. Što se tiče proteina, poželjno je uzimati mliječne proizvode kao što su vrhnje koje sadrži male količine masnoća i mladi sir, kao i male količine pilećeg ili ribljeg mesa.

Četvrto: treba znati koliko se posla može uraditi, jer ako osoba nije u stanju ovo procijeniti, može doći do premorenosti prije nego se posao završi.

Peto: izbjegavati sve ono što izaziva premorenost i prekomjerno trošenje energije. Ako se pojavi neki problem na poslu ili u vezi sa poslom, obavezno ga treba riješiti. Ako osoba nije u stanju riješiti problem, onda treba preuzimati manje obaveza i tako se riješiti problema. Ako se osoba previše iscrpljuje na poslu ili prekovremenom radu, treba ili ostaviti posao ili smanjiti njegov tempo, kao i njegov obim.

Šesto: treba što manje gledati TV-program, jer je poznato da on uzrokuje tromost i ljenost kod ljudi.

Sedmo: potrebno je praktikovati sportske vježbe kako bi se ojačao organizam. U pogledu ovoga urađene su brojne studije.

Osmo: zapamtiti da osoba treba biti upoznata sa svojim mogućnostima. Ona može stvoriti naviku da vježba na koristan način, ali ako nije upoznata sa svojim mogućnostima, doći će u opasnost da vježba više nego što je tijelu potrebno.

Deveto: treba sebi odrediti posao koji će se raditi i pripremiti ono što nam treba za njegovo obavljanje. Ljudi često osjećaju zamor jer razmišljaju ovako: imam puno poslova za obaviti i ne znam odakle da počnem. Ako osoba sebi odredi cilj i količinu posla koji će obaviti i pripremi se za to, moći će sačuvati koncentraciju i energiju.

Deseto: treba uzeti dodatni obrok svakog dana kada osjetimo da nam on treba, bilo zbog toga što uopće nismo jeli, zato što nismo redovno uzimali obroke, ili, pak, nismo jeli kako treba. Savjetuje se da se uzima uravnotežena hrana bogata vitaminima i mineralima. Loša ishrana uzrokuje nemoć, a potpuna ishrana organizmu daje sve potrebne elemente. Ipak, ne treba očekivati da nam vitamini obezbijede svu potrebnu energiju.

Jedanaesto: organizam treba priviknuti da sâm zna prepoznavati vrijeme (obroka). Biološki sat radi kao jedan unutrašnji sat u našem organizmu shodno povisivanju i smanjivanju krvnog pritiska i stepenu topline tijela i to tokom različitih perioda dana. Ova hemijska pojava uzrokuje promjene koje mi osjećamo putem naših osjetila i upozorava nas na stanje našeg razuma i tijela.

Dvanaesto: treba se kloniti pušenja. Za ostavljanje pušenja dovoljan je i samo jedan od razloga koje ljekari navode: pušenje je suprotnost dostavljanju kisika do tkiva, a posljedica toga je nemoć.

Trinaesto: praktikovati redovno bavljenje sportom tokom dana, bilo da se to čini rano ujutro, između obroka ili navečer.

Četrnaesto: treba biti oprezan kada se želi smršati. Smanjenje tjelesne mase u iznosu od 20% ili više ići će veoma teško. Naravno, u tom slučaju mora se slijediti određeni režim ishrane uz vježbanje. Brzo gubljenje tjelesne mase nije zdravo i uzrokuje slabost.

Petnaesto: umanjiti spavanje za sat ili više sati. Pretjerana količina bilo čega, pa i spavanja, nije od koristi: ako se spava više sati od vremena koje je prirodno, to će dovesti do osjećanja zamora i bezvoljnosti tokom dana. Obično treba spavati između šest i osam sati i to je dovoljno za većinu ljudi.

Šesnaesto: ne umanjiti spavanje prekomjerno. U tom slučaju nećemo se moći odmoriti. Ne može se ići na spavanje u dva sata poslije

ponoći, a ustajati u pet ujutro, jer ovako kratak period sna sprečava obnavljanje snage. Zato ne treba smanjivati broj sati koji se provode u snu više od onog prirodnog.

Sedamnaesto: treba pokušati malo odspavati (lagahnim snom) kad se pruži prilika. Popodnevno spavanje (kajlula) ne odgovara svim ljudima, ali je veoma korisna za starije osobe koje ne spavaju dubokim snom. Ovo je dobro za obnavljanje energije. Posebno se preporučuje mlađim osobama koje rade zahtjevne fizičke poslove, kao i onim koje malo spavaju.

Osamnaesto: disati duboko, onako kako to savjetuju ljekari i sportisti. Ovo je jedan od najboljih načina odmaranja i obnavljanja energije u isto vrijeme.

Devetnaesto: treba uzimati lagahne obroke kako se ne bi javljala želja za spavanjem odmah nakon ručka.

Dvadeseto: ručak treba biti najobilniji obrok u toku dana. Dakle, nije dovoljno da on bude sastavljen samo od zelene salate i sirćeta i neke vrste voća. Nakon ručka treba provesti dvadeset minuta u šetnji.

Dvadeset prvo: odmoriti se od posla. U velikom broju slučajeva odmor je nešto što je skoro pa obavezno. Ako se ne odmaramo duže vremena, odmaranje nakon posla postaje od životne važnosti, jer nam daje potrebnu energiju. Zato je ovaj savjet uistinu važan.

Dvadeset drugo: treba promijeniti navike u pogledu uzimanja hrane. Jaka navika uzrokuje intelektualnu okupiranost (samo se misli na hranu), a to dalje uzrokuje tjelesnu slabost. Sa ovom navikom treba postupati kao i sa srdžbom. S njom se treba nositi tako što ćemo raditi ili vježbati (i tako skrenuti misli od jela).

Dvadeset treće: osigurati pravo osvjetljenje. Ako je osvjetljenje u stanu slabo (prigušeno), to može dovesti do zamora. Čovjek ima

potrebu za većom količinom svjetlosti, bilo da se radi o sunčevoj ili vještačkoj svjetlosti.

Dvadeset četvrto: odrediti sebi cilj. Nekim ljudima je potrebno da, s vremena na vrijeme, odrede sebi šta žele postići u životu. Ako smo primjer ovakve osobe, onda sebi trebamo određivati kratkoročne i dugoročne ciljeve, sve dok se to ne pretvori u rutinsku stvar.

Dvadeset peto: kada se osjeti zamor, treba se kupati hladnom vodom. Neke posljedice rada mogu se otkloniti sa nekoliko mlazova hladne vode preko lica.

Dvadeset šesto: treba piti velike količine vode prije nego iziđemo raditi na sunčevoj vrelini ili pristupimo obavljanju nekog izuzetno teškog fizičkog posla.

Dvadeset sedmo: treba voditi računa o lijekovima koje koristimo – da li ih stvarno treba uzimati ili ne? Kada nemamo potrebu za njima ne treba ih uzimati i to će smanjiti doze pojedinih lijekova koje nam trebaju (za smirivanje bola) ili ih, pak, potpuno ukinuti.

Dvadeset osmo: kada se nakon masaže osjeti zadovoljstvo, treba nastaviti s njom. Niko ne negira da uživanje u masaži ili sauni odmara tijelo.

Dvadeset deveto: treba izmijeniti rutinu u životu. Najjednostavnije promjene u životu mogu učiniti da se osjeti poboljšanje i mogu se, naprimjer, sprovesti ovako: ako se dan započinjao čitanjem novina, treba ga, za promjenu, započeti nekim važnim poslom; ili, ako je svakog ponedjeljka za ručak servirana riba, može se uzeti piletina umjesto ribe...

Trideseto: treba smanjiti uzimanje kofeina. Jedan fildžan kahve ujutro čini čovjeka tromijim, a, ako se ne uzima, to je korisno za ovo doba dana.

* * *

Osjećaj umora je prirodni osjećaj. S vremena na vrijeme ga osjeti svako od nas. On se može liječiti (otkloniti) – kako smo već savjetovali – ishranom, odmaranjem, sportom... Ali, kada se znakovi umora, koji se kod nas javljaju, smatraju ozbiljnim upozorenjem našeg organizma da smo bolesni? Kako da to razlikujemo i spoznamo? Zdravstvena upozorenja: kada umor bude predstavljao znak da smo bolesni, onda to znači da je potrebno da mijenjamo životni stil. Pokazatelji mogu biti i naleti hladnoće (kroz tijelo) ili prehlada, a oni nam mogu ukazivati i na to da smo oboljeli od neke opasne bolesti.

Bolesti želuca

Koji je odgovarajući lijek u slučajevima problema ili oštećenja želuca?

Prvo: prije uzimanja lijeka, bolesnik se mora izliječiti od zatvora ili proljeva i treba izbjegavati sjedenje na način da stegna priljubi uz prsa rukama obavivši noge.

Drugo: staviti jednu šaku sušenog lišća kadulje (žalfije) u dovoljnu (proizvoljnu) količinu vode, kuhati na vatri jednu minutu, a zatim to upotrijebiti u obliku kupke (sipa se u vodu za kupanje) jednom ili dva puta dnevno. Oboljeli ne bi trebao u kupki provoditi više od deset minuta i ne bi trebao sjediti tako što će stegna priljubiti uz prsa rukama obavivši noge.

Treće: oštećenja želuca saniraju se mazanjem trbuha bademovim uljem dva ili tri puta na dan.

Kako liječiti osjećaj svraba u želucu i otjecanja zbog obolijevanja

Prvo: pomiješati izvjesnu količinu aloje sa medom, time trljati predio želuca i tako otkloniti oteklinu, uz pomoć Uzvišenog Allaha.

Drugo: za liječenje rana na želucu pomiješa se rutvica sa medom i time se tretira želudac.

Treće: za liječenje osjećaja svraba u želucu uzme se šipak sa košuljicom i sjemenkama i skuha se, te se time masira predio želuca. Uz Allahovu pomoć, osjećaj svraba u želucu će se smiriti.

Kako se može liječiti čir

Tretman u ovom pogledu sastoji se od toga da se skuha malo aloje, bādema i izmira (mirh, smola) i time se liječi.

Upala debelog crijeva

Mnogi ljudi obolijevaju od upale debelog crijeva. Kako dolazi do obolijevanja? Da li je to zarazna bolest koja se može prenijeti na drugoga? Kako se može liječiti?

Upala debelog crijeva ne ubraja se u zarazne bolesti. Ona se javlja zbog uzimanja hrane koja u sebi ne sadrži vlakna. Vlakna su neophodna organizmu jer pomažu prohodnost debelog crijeva i njegovu rastezljivost tokom izbacivanja neprobavljenih dijelova hrane.

Savremene studije pokazale su da na vanjskim zidovima debelog crijeva postoje mali mjehurići, te zbog toga treba paziti da u ishrani budu zastupljena vlakna. Potrebno je u organizam unositi trideset grama vlakana dnevno. Najbolji izvor vlakana su mekinje (trice). Vlakna povećavaju nivo vode u izmetu, što omogućava njegovo lakše kretanje kroz debelo crijevo. Povrće i voće su dobar izvor vlakana. Ako želimo brzo unijeti vlakna u organizam, trebamo pojesti jabuku umjesto konzumiranja soka od jabuke, jer sok uopće ne sadrži vlakna.

Još treba uzimati i veće količine tečnosti, otprilike šest ili osam čaša vode dnevno.

Također, sportski treninzi su, pored toga što su dobri za održavanje kondicije, korisni i za tkiva debelog crijeva.

Ne treba upotrebljavati supozitorij (čepiće za analni otvor). Oni brzo liječe problem zatvora, ali ne djeluju dobro na prohodnost crijeva. Treba koristiti prirodna sredstva: šljive i sok od šljiva, te čajeve od trava koje imaju laksativno dejstvo.

Također, treba se odreći pušenja. Jedna od loših posljedica pušenja jeste i to što ono šteti mjehurićima na debelom crijevu.

Treba obratiti pažnju na to da se zrnasta hrana dobro sažvače. Neke vrste hrane, kao naprimjer grickalice i slatkiši koji sadrže sjemenke ili neke druge sastojke, mogu se nakupiti oko mjehurića na debelom crijevu i prouzrokovati upalu.

Treba se čuvati kofeina. Kahva, čaj, koka-kola i čokolada u velikoj mjeri podižu njegov nivo.

Kako smo prethodno kazali, potrebno je povećati količinu vlakana u svom režimu ishrane:

Prvo: treba stvoriti naviku da se uzima kruh koji je napravljen od cjelovitih zrna pšenice umjesto uobičajenog bijelog kruha.

Drugo: svoju potrebu za slatkišima treba zadovoljavati uzimanjem voća, kao što su kruška, dud ili grožđe.

Treće: u svojim obrocima treba uzimati što više povrća.

Četvrto: kada se kuha jabuka, kruška ili breskva, ne treba skidati koru.

Peto: u svoje obroke treba ubaciti neke veoma važne vrste voća, kao što su grožđe i kajsija.

Šesto: iza mekinja treba piti sokove od povrća.

Bolesti jetre

Nateknuće jetre

Kad su u pitanju bolesti jetre, koji lijek se koristi u slučaju nateknuća jetre?

Prvo: u slučaju nateknuća jetre treba dan za danom jesti zelenu (svježu) artičoku.

Drugo: samelje se rabarbara (raved), uzme se stotinu grama iste i skuha se u jednom kilogramu meda. Zatim se uzme pedeset grama mljevene košuljice šipka i dobro se skuha. Uzima se jedna mala kašika nakon svakog obroka.

Treće: samelje se stotinu grama broća (crvenca, krapa) sa stotinu grama nane i sve to se kuha u dva kilograma meda. Uzima se po jedna kašika ujutro i uvečer.

Slabljenje jetre

Neka oboljenja dovode do slabljenja jetre ili gubljenja nekih njenih funkcija. Kako liječiti ove probleme?

Prvo: raved, lovor i broć, po pedeset grama svakog od njih, skuhaju se u jednom kilogramu meda. Uzima se jedna mala kašika nakon jela, s tim da u većoj količini treba piti sok od artičoke.

Drugo: skuha se stotinu grama bijele tvari koja se izvadi iz sredine bambusa, u pola litre soka od endivije ili cikorije. Pije se pola fildžana ujutro i uvečer, a predio jetre masira se toplom vodom, također ujutro i uvečer.

Treće: iscijedi se sok iz svježeg lišća vrbe i pije se po jedan fildžan poslije svakog obroka.

Zarazna oboljenja jetre

Neka su zarazna oboljenja jetre neizlječiva i sve do sada za njih nije otkriven lijek koji dovodi do potpunog izlječenja. Koji bi, onda, bio način upotrebe biljnih lijekova kod tretmana zaraznih oboljenja jetre?

Prvo: uzeti stotinu grama endivije i stotinu grama kopra. Endiviju sitno isjeckati, a kopar samljeti, nakon čega ih treba pomiješati i skuhati u jednom kilogramu pčelinjeg meda. Uzima se jedna mala kašika poslije svakog obroka.

Drugo: oboljela osoba treba što više jesti bijeli luk sa drugim mladim biljem i piti med koji se skuha zajedno sa sjemenkama celera u omjeru 10:1.

Bol u jetri

Da li postoji neka vrsta ljekovitog bilja koja bi mogla olakšati (ublažiti) bol u jetri?

Prvo: stotinu grama oguljene tikve (bundeve) i dvadeset i pet grama šafrana sitno samljeti i skuhati u jednom kilogramu meda. Uzima se jedna mala kašika nakon svakog obroka.

Drugo: uzeti stotinu grama mastike (smole od trišlje), dvadeset i pet grama šafrana, pedeset grama raveda (rabarbare), dvadeset i pet grama kopra i dvadeset i pet grama lovora, a zatim sve to skuhati u kilogramu i pol meda. Uzima se mala kašika nakon svakog obroka, a, pored toga, treba što više uzimati kuhanu, iscijeđenu ili svježu artičoku.

Treće: treba piti što više kamilice, stavljati obloge i masirati njome (bolni predio) ujutro i uvečer.

Oboljenje ovojnice jetre

Šta je odgovarajući lijek u slučaju oboljenja ovojnice jetre?

Prvo: konzumirati krstac (vranino oko) i blitvu sa sirćetom i bosiljkom (kao salata), svaki dan uz ručak.

Drugo: u vodi se namoči crvena leblebija i uzima ujutro i uvečer.

Treće: pije se ekstrakt kuhane leblebije, a zatim se i ona (leblebija) pojede.

Četvrto: uzme se pedeset grama bokvice (ženski žilovlak, obični trputac, veliki korov) koja treba biti svježa, stotinu grama mljevenog gorkog badema (gorkiš, grkun), dvadeset i pet grama šafrana, a zatim se sve to izmiješa i skuha u jednom kilogramu meda. Uzima se jedna kašika nakon svakog jela, nakon čega se popije sok od ananasa.

* * *

Koji je najbolji način da se unaprijedi zdravlje jetre i zaštiti od svega što uzrokuje njena oboljenja?

Prvo: piti što više ekstrakta leblebije, te jesti i samu leblebiju.

Drugo: uzeti stotinu grama akanta (tratarak, matruna), pedeset grama anisa i pedeset grama kopra, a zatim sve to skuhati u jednom kilogramu meda. Uzima se jedna mala kašika nakon svakog jela.

Žučna kesa

Kako se mogu ljekovitim biljem liječiti bolovi u žučnoj kesi?

Prvo: treba jesti puno endivije s cikorijom (zvonce, repušac, zečica, motovilka).

Drugo: nakon svakog jela uzimati po jednu malu kašiku ulja od ricinusa i maslinovog ulja, pomiješanih u jednakom omjeru.

Treće: u čašu vrele vode u staviti jednu kašiku suhih cvjetova žutike (žuta šimširika, žutikovina), ostaviti da odstoji deset minuta, zatim napitak procijediti i piti ujutro i uvečer.

Mokraćni mjehur i kanali

Kako pročistiti kanale čija je prohodnost umanjena

Mokraćni kanali čija je prohodnost umanjena mogu se pročistiti na sljedeći način: četvrtinu litre maslinovog ulja i četvrtinu litre lanenog ulja pomiješati u jednakom omjeru i zagrijati. Uzima se redovno jedna mala kašika prije spavanja. Pored toga, treba konzumirati puno artičoke i svježih sjemenki čajnog drveta (čaj, čajni šib, ruski čaj).

Oboljenja mokraćnih kanala i upala bubrega i mokraćnog mjehura

Koji je najbolji način za otklanjanje bolova u slučaju oboljenja mokraćnih kanala, upale bubrega i mokraćnog mjehura?

Prvo: stavi se jedna velika kašika skuhanog kopra u čašu vode, a zatim se pije tri puta na dan.

Drugo: u vodi se skuha zeleni grah, procijedi se i pije tri puta na dan.

Treće: skuha se rotkva (rodakva) sa medom, a zatim se napitak popije. Pored toga, treba jesti puno svježeg peršuna.

Kamenac u bubrezima

Kako liječiti kamenac koji se stvori u bubrezima i uzrokuje jake bolove?

Prvo: osoba koja ima kamenac treba piti što više obične, čiste vode.

Drugo: treba piti topli napitak od sjemenki čajnog drveta i kopra; pije se ujutro i uvečer, a, pored toga, piju se i veće količine vode.

Treće: uzeti tri jednake količine mljevenog suhog sjemena jablana (kardamoma), jezgre suhih sjemenki tikve, suhe sjemenke krastavca, sve to pomiješati i uzimati po dva grama ujutro i uvečer. Pored toga, dobro je da se ove sjemenke uzimaju zajedno sa sokom od nara.

Četvrto: uzeti lišće lorbera i ječam i otopiti ih u običnoj vodi. Konzumiranjem ovako spravljenog napitka odstranit će se kamenac, uz Allahovu pomoć.

Peto: uzeti izvjesnu količinu vučike, raveda (rabarbare) i anisa, u jednakom omjeru, samljeti ih, a zatim staviti jednu kašiku u čašu vrele vode. Uzima se tri puta na dan.

Nateknuće bubrega

Kako se može liječiti nateknuće bubrega?

Prvo: konzumirati ječam i bademovo ulje.

Drugo: uzeti sjemenke lana, sjemenke krastavca i kozlinca (traganta), pomiješati ih u jednakom omjeru, zatim ih sitno samljeti i od njih napraviti tablete (male kolutiće). Uzima se po jedna tableta tri puta na dan.

Bolovi u bubrezima

Koji je efikasan biljni lijek za bolove u bubrezima?

Prvo: u jednakom se omjeru uzmu karanfil, kamilica, anis i metvica (nana) i samelju, zatim se stavi jedna velika kašika dobijene smjese u čašu vode i skuha se. Poslije se procijedi i pije sve dok se osjećaju bolovi.

Drugo: samelju se kamilica, anis, kopar, majčina dušica i čurekot (crno sjeme), a zatim se stavi jedna kašika dobijene smjese u čašu vode i skuha. Pije se po jedna čaša sve dok bolovi traju.

Treće: što više konzumirati leblebiju, lubenicu i grožđice sa šećerom.

Slezena

Bolovi u slezeni

Na koji se način otklanja bol u slezeni?

Uzmu se celer i lika vrbe u jednakom omjeru, te se začine sirćetom. Uzima se jedna kašika dva puta na dan.

Krutost slezene

Koji je odgovarajući lijek za napetost (krutost) slezene?

Prvo: uzeti kantarion i lišće leblebije i kuhati sa sirćetom. Dobijena smjesa koristi se za masiranje u vremenu od večeri do jutra.

Drugo: skuha se vučika sa medom i crnim biberom i to se pije dva puta na dan.

Začepljenje slezene

Kako liječiti začepljenje slezene?

Prvo: samelju se čurekot (crno sjeme) i svinda (piskavica, kozji rog, božija trava) koji se uzmu u jednakom omjeru. Zatim se skuhaju sa medom. Uzima se jedna kašika ujutro i uveče.

Drugo: broć (crvenac, krap) je biljka koja pročišćava slezenu, ako se konzumira (jede ili pije njen ekstrakt) ili se njome masira bolni predio.

Vitkost i elegantnost

U današnje vrijeme proširilo se podvrgavanje estetskim hirurškim zahvatima kojima se kod žena želi postići vitkost i ljepota. Kako djevojke i žene mogu postići ovaj cilj na prirodan način, a da se ne podvrgavaju hirurškim zahvatima?

Prvo: prije jela uzimati što više zelene metvice (nane) i nakon toga popiti fildžan hladne vode u koju je stavljena kašika jabukovog sirćeta.

Drugo: svaki dan, redovno, pojesti po jedan limun.

Treće: samljeti sjemenke mažurana i svakog dana redovno uzimati pola male kašike sa malo vode.

Četvrto: uzeti stotinu grama celera, samljeti ga i uzimati četvrtinu male kašike sa jednom čašom vode prije jela.

Peto: jesti ječmeni kruh umjesto pšeničnog kruha (posebno umjesto bijelog kruha i peciva) sa sandarakom (drvo i smola) rastopljenim u napitku spravljenom od vode sa sirćetom i meda u omjeru 1:50. Ovo se uzima prije jela.

Šesto: uzeti mekinje, sladić (slatki korijen, gospino bilje), sumak (ruj), lišće sene (kasije), kamilica, mirobalan (vrsta drveta) i sandarak (drvo i smola) u istom omjeru i samljeti ih. Redovno se uzima jedna kašika prije ručka, te jedna pred spavanje.

Malaksalost, slabost i nemoć

Ubrzan život, duševno i nervno preopterećenje kojem smo svakodnevno izloženi, nezdrava i neuravnotežena hrana koju uzimamo, te drugi faktori uzrokuju da osjećamo malaksalost, nemoć i slabost. Kako postupiti u ovome slučaju?

Prvo: piti koktel spravljen od sokova jabuke, mrkvine, višnje, grožđa i manga.

Drugo: tijelo lagahno masirati maslinovim uljem u koje se stavi sirće i so.

Treće: piti sok od mrkve, a tijelo masirati kremom od jasmina.

Poboljšanje apetita

U današnje vrijeme na pijacama se proširila prodaja preparata za poboljšavanje apetita kod osoba koje žele dobiti na tjelesnoj masi. Kako se može postići isti rezultat uzimanjem ljekovitog bilja?

Prvo: petnaest minuta prije jela popije se fildžan hladne vode u koju se prethodno stavila kašika jabukovog sirćeta.

Drugo: prije jela popije se hladan sok od narandže.

Treće: prije jela sažvače se malo ladana (smola od Cistus oldaniferus) ili tamjana.

Mršavost

Neki žure postići idealnu liniju, a neki žure izliječiti mršavost koja, ponekad, može biti bolest i uzrokovati duševne i zdravstvene probleme, te dovesti do opće malaksalosti i anemije. Kako postupati u ovim situacijama?

Prvo: samelje se dvjesto pedeset grama sjemena ruzmarina, deset grama leblebije i pedeset grama kopra. Sve ovo skuha se u crnom sirupu (melasi) u koju je stavljeno malo sezama. Uzima se ujutro i uvečer. Pored ovog napitka, pije se i kravlje ili bivolje mlijeko.

Drugo: svakodnevno se uzima leblebija sa grožđicama, a uz to se pije kravlje mlijeko pomiješano sa medom. Najbolje bi bilo svaki dan ovo uzimati za večeru.

Treće: uzima se bijeli sezam sa bijelim šećerom, u obliku slatkiša (kolača).

Četvrto: samelje se dvjesto pedeset grama sjemena gorčice. Svakog dana, redovno, uzima se jedna mala kašika sa jednom čašom mlijeka u koju se stavi meda.

Opći zdravstveni problemi žene

Bolovi u toku menstrualnog ciklusa

Neke djevojke tokom menstrualnog ciklusa pate od jakih bolova u stomaku. Kako se može liječiti taj zdravstveni problem?

Kod problema sa bolnim menstrualnim ciklusom treba činiti sljedeće:

Prvo: napraviti mješavinu od majčine dušice, anisa i srdiša (hardamoma), koji se uzimaju u jednakom omjeru. Sve ovo pomiješati sa pčelinjim medom i uzimati po jednu kašiku tri puta dnevno.

Drugo: konzumirati odgovarajuću količinu sezama nekoliko dana prije menstrualnog ciklusa.

Treće: u jednakom omjeru pomiješati kumin, majčinu dušicu i srdiš, a zatim jednu kašiku dobijene smjese staviti u čašu vrele vode. Napitak se potom procijedi i ovo se popije u tri puta (podijeli na tri dijela) u toku jednog dana.

Hormonalni poremećaji

Za vrijeme menstrualnog ciklusa (ili pred njegovo nastupanje) ženske osobe muče spomenuti bolovi, ali i hormonalni poremećaji koji ih prate, pa kako se oni mogu liječiti?

Prvo: spraviti mješavinu od tratinčice (krasuljka), nane i anisa koji se samelju. Potom se uzme jedna kašika mješavine i stavi u čašu vode, ostavi se (na izvoru toplote) da prokuha, procijedi i pije tri puta na dan.

Drugo: u jednakom omjeru pomiješati malo sjemenki peršuna, lišća smokve i nekoliko listova kopra, a zatim ih samljeti. Jedna kašika te mješavine stavi se u čašu hladne vode, zatim se procijedi i pije četiri puta na dan.

Treće: pomiješa se i samelje anis, lišće drveta arak (misvak, oldenlandija), rosopas, suho lišće grožđa i kamilica. Jedna kašika ove smjese stavi se u čašu vode i ostavi da proključa. Zatim se napitak procijedi i pije tri puta na dan.

Prekomjeran odljev krvi prilikom menstrualnog ciklusa

Neke žene i djevojke pate od anemije tokom menstrualnog ciklusa. Nekada je šteta od ciklusa veća od koristi. Koji je zdrav i trajni lijek za ovakvu vrstu krvarenja?

Uzme se suho lišće smokve, runolista (bjelice, bjeličice) i djevojačke trave (pastirska torba, rusomača, tarčužak, švrljen, hoću-neću) i dobro se samelje. Jedna mala kašika dobijene smjese stavi se u čašu vrele vode, ostavi da odstoji deset minuta, procijedi i pije dva puta na dan.

Vaginalno izlučivanje

Neke žene trpe bolove tokom vaginalnog izlučivanja, a javljaju se i upale koje dosežu zabrinjavajući nivo, što uzrokuje brojne probleme i neugodnosti. Kako se riješiti ovih problema bez poteškoća?

Prvo: za vaginalno izlučivanje uzme se jedna šaka like hrasta, stavi se u litru ključale vode i ostavi da kuha nekoliko minuta, zatim se procijedi i uzima jednom pred spavanje. Ovaj napitak ublažava tegobe i bolove prilikom vaginalnih izlučivanja.

Drugo: sitno se samelje pedeset grama sjemenki peršuna i pedeset grama kamilice. Ostavi se da petnaest minuta ključa u litri vode, procijedi se i uzima za ublažavanje vaginalnih tegoba, ujutro i uveče, sve dok tegobe traju.

Bolovi u jajnicima

Jedno od osjetljivih područja, u kojem žene osjećaju tegobe, upale i bolove, jesu i jajnici. Ni danas se ne zna pravi lijek za ove tegobe, što čini da žene pate usljed velikih bolova i izlaže ih riziku. Šta učiniti u pogledu upale jajnika i bolova u njima?

Za liječenje jajnika potrebno je učiniti sljedeće:

Prvo: napraviti mješavinu kamilice, kumina i anisa. Sve se ovo sitno samelje. Stavlja se jedna kašika u čašu vrele vode.

Drugo: uzeti određenu količinu kamilice i isto toliko mljevene svinde, a zatim staviti dvije velike kašike mješavine u litru ključale vode i ostaviti do jutra. Ujutro se to procijedi i koristi za vaginalno ispiranje dva puta na dan radi olakšavanja vaginalnog izlučivanja.

Otekline i rane u vaginalnom području

Otekline i rane u vaginalnom području javljaju se kao posljedica djelovanja određenih parazitskih gljivica što uzrokuje jake bolove i dovodi do pojave rana. Koji to lijek pomaže da se olakšaju bolovi i zaustavi širenje ovih gljivica?

Prvo: samelje se jedna kašika kopra i pomiješa sa bademovim uljem. Time se masiraju mjesta sa ranama.

Drugo: izranjavana mjesta namažu se mješavinom spravljenom od ulja ricinusa, bademovog ulja i ljubica (pitomih ljubičica). Ulja se miješaju u jednakom omjeru.

Bolesti maternice

Bolesti maternice i njena izloženost obolijevanju ženama pričinjavaju velike tegobe, a lijekovi koji se koriste za liječenje maternice nekada imaju neželjene efekte. Koji je pravi, prirodni, pouzdani lijek za bolesti maternice, upale, rane i oštećenja koja su uzrokovale gljivice? Kako se liječiti ljekovitim travama, a da to nema neželjenih efekata?

Prvo: za prirodno liječenje upala maternice i rana na njoj pomiješaju se mljevena kina i svinda. Zatim se to rastopi u vodi i uzima ujutro.

Drugo: kad su u pitanju parazitske gljivice na maternici, za njihovo uklanjanje samelje se zumbul (lala, klasje, hijacint, tulipan, pitomi tulipan), zatim se stavi jedna velika kašika u litru vode i ostavi da kuha deset minuta, nakon čega se procijedi i uvečer koristi za vaginalno ispiranje.

Treće: u nekim slučajevima, nateknuće maternice može se liječiti na sljedeći način:

- samelje se hrastova šiška tako da se dobije prah, zatim se uzme željezni sulfat (u prahu) i jedna mala kašika se stavi u čašu vrele vode. Kada se ohladi, koristi se za vaginalno ispiranje.
- uzme se košuljica nara i željezni sulfat koji se pomiješaju u jednakom omjeru. Ovo se nanosi na bolna mjesta.

Tegobe kojima su izložene dojilje

Postoje brojni problemi s kojima se susreće majka za vrijeme trajanja dojenja, a koji su vezani za količinu mlijeka kojeg dijete uzima i trajanje proizvodnje mlijeka. Pored toga, poteškoće se javljaju i u samim grudima dojilje, što je, opet, posljedica dojenja... Kako riješiti ove tegobe na prirodan način?

Prvo: kad je u pitanju rješavanje zdravstvenih problema s kojima se susreće žena dojilja zbog proizvodnje mlijeka, ona mora raditi sljedeće:

- treba jesti što više rikule i tahan-halve,
- treba jesti mljevenu svindu zaslađenu medom,
- treba jesti što više ribe i morskih plodova,
- piti čaj od anisa.

Drugo: za liječenje problema sa grudnim bradavicama, potrebno je uraditi sljedeće:

- spraviti kremu od soka iz grančica kiselih zeljastih biljaka (koje imaju sočne listove) i time mazati bradavice nekoliko puta na dan,
- u čašu vode staviti jednu kašiku majčine dušice i ostaviti da prokuha. Time mazati bradavice, a nakon toga ih premazati uljem od badema.

Mlohavost i nateknuće grudi

Koji je to pravi način liječenja u slučaju zdravstvenih problema koje žena osjeća u grudima, kao što su mlohavost, otekline, bolovi i sl.?

Prvo: za liječenje mlohavosti grudi treba činiti sljedeće:

- grudi se operu hladnom vodom u kojoj se rastopi so;
- izgnječi se (isitni) jabuka zajedno sa korom, skuha se i koristi kao obloga tokom noći (od večeri do jutra);
- grudi se masiraju spužvom umočenom u toplu vodu, a zatim u hladnu (naizmjenično). Ovo treba ponavljati nekoliko puta u toku svakog dana.

Drugo: kad se radi o nateknuću grudi, ono se može liječiti na sljedeći način:

- uzme se mljevena svinda, skuha se u vreloj vodi i koristi se tokom noći u vidu obloge;
- samelju se sjemenke lana, skuhaju se u medu i koriste tokom noći u vidu obloge za grudi;
- samelje se lišće šafrana i time se putem zavoja previju grudi. Ovi zavoji nose se od večeri do jutra.

Tegobe u doba menopauze

Žene pate od brojnih zdravstvenih problema kad dođu u doba menopauze. To je uzrokovano nedovoljnim lučenjem hormona estrogena i prestankom menstrualnog ciklusa. Koji lijek može otkloniti i izliječiti ove probleme?

Prvo: uzme se deset kapi anisovog ulja i stavi u čašu kravljeg mlijeka. Konzumira se jednom dnevno.

Drugo: spravi se mješavina od plavog zvončića, cvjetova lavandule, sjemenki kima i kopra i korijena smiljke (tipac, brčak), koji se pomiješaju u jednakom omjeru. Stavi se jedna kašika te mješavine u fildžan vrele vode i pije se dva puta na dan.

Neplodnost

Sterilnost (neplodnost) jedna je od bolesti od koje strahuje svaka žena. Zbog toga osobe koje boluju od ove bolesti koriste razne lijekove i preparate, te praktikuju pogrešne načine liječenja, misleći da će im to pomoći, a to, ustvari, samo pogoršava stanje. Međutim, lijek za neplodnost je tako jednostavan! Pa, koji je to siguran biljni lijek za sterilnost kod žena?

Prvo: četvrtina male kašike opuštenog granja (visećeg granja, naziv biljke) rastopi se u čaši meda i to se uzima tri puta na dan.

Drugo: jedna mala kašika kadulje (žalfije) stavi se u čašu vrele vode, procijedi se i pije dva puta na dan.

Bolovi u grudima

Trudnica ponekad osjeća bolove u grudima, te primijeti natekline, a ne može ustanoviti koji je njihov uzrok (ovi bolovi mogu se javiti

i u danima kada se približava menstrualni ciklus). Šta je uzrok tim bolovima i nateknuću grudi od kojih pate žene u današnje vrijeme? Šta je lijek tome i koji se savjet može uputiti ženi u ovome pogledu?

Prvo: ovi bolovi javljaju se zbog nateknuća vlakana (u grudima). Žena tada mora izmijeniti svoj način ishrane i uzimati hranu sa malo masnoća. Ta hrana, također, mora biti bogata vlaknima, kakvih ima u integralnim žitaricama, povrću i zeljastim biljkama.

Isto tako, žena treba voditi računa o svojoj liniji i uskladiti proporciju svoje tjelesne mase i visine. Ako se ta proporcija poremeti i žena se pretjerano udeblja, to će samo doprinijeti javljanju bolova i oteklina.

Drugo: stvaraju se masti i tada grudi postaju poput neke nove žlijezde koja proizvodi i pohranjuje estrogen. Kod velikog broja žena porast nivoa masnoća dovodi do povećanja nivoa estrogena u organizmu, što je štetno po njih, jer su tkiva grudi osjetljiva na povećanje nivoa hormona.

Treće: treba se uzimati hrana bogata vitaminom C, kalcijem, magnezijem i vitaminom B. Ovi vitamini i minerali pomažu regulisanju djelovanja prostaglandina H, koji ima ulogu da neutrališe prolaktin – hormon koji čini da tkiva grudi rastu (bubre).

Četvrto: žena treba uzimati masnoće biljnog porijekla i nerafinirana ulja, jer oni utječu na sposobnost organizma da preradi osnovne masnoće koje se nalaze u hrani i pretvori ih u glimulin. Ova kiselina smatra se veoma važnom, jer učestvuje u proizvodnji prostaglandina H, koji ima ulogu da reguliše prolaktin, a on pod kontrolom drži tkiva grudi.

Peto: ženi se još savjetuje i smirenost. Adrenalin je hormon kojeg luči nadbubrežna žlijezda i koji također učestvuje u procesu promjene glimulina.

Šesto: treba izbjegavati pijenje svih vrsta pića (napitaka) koja sadrže kofein. Ovo znači da se ne trebaju piti gazirana pića i čaj, ne treba jesti čokoladu, a treba izbjegavati i sve sedative (umirujuća sredstva) koji sadrže kofein.

Sedmo: žena treba izbjegavati one vrste hrane koje su bogate solima, jer one prouzrokuju nadimanje. Dakle, potrebno ih je izbjegavati sedam do deset dana prije menstrualnog ciklusa.

Osmo: žena treba uzimati one lijekove za koje je sigurna da joj pomažu, kao što je Ibuprofen, koji ublažava bolove u grudima. Također, treba izbjegavati sve što uzrokuje upale dojke (mastitis). Žene koje su trudne ne smiju uzimati lijekove bez liječničkog savjeta.

Deveto: savjetuje se korištenje hladne vode. Neke žene osjećaju olakšanje kada stave ruke u hladnu vodu, a zatim ih stave na grudi. Isto tako, može se koristiti i topla voda. Ima žena koje osjećaju olakšanje poslije korištenja tople obloge ili tuširanja toplom vodom. Neke druge, pak, osjećaju olakšanje kada se naizmjenično tuširaju mlazevima hladne i tople vode.

Također, postoji i zamjena za prethodno navedeno. Kao obloga može se koristiti ulje od šafrana, jer ono pomaže da se ublaži upala grudi. Za pripremanje obloge koristi se ulje od šafrana, komad pamučne tkanine i jedan komad najlona. Oblogu treba zagrijati pomoću specijalnog aparata koji se može nabaviti u velikim apotekama. Šafranovo ulje sadrži tvar koja povećava djelovanje limfnih stanica.

Žena treba ponovo razmisliti o kontracepcijskim pilulama: nivo estrogena u kontracepcijskim pilulama ide na štetu odvijanja procesa promjena u grudima. Ovo dalje utječe i na opće zdravstveno stanje. Nizak nivo estrogena u pilulama poboljšava rad limfnih stanica, ali utječe da se u grudima javlja veće otjecanje vlakana, što dovodi do otjecanja grudi.

Žena treba prakticirati masiranje, jer ono pospješuje odstranjivanje suvišnih tvari (iz grudi). Postoji vrsta masiranja sapunom. Ona se izvodi tako da se kružnim pokretima prstiju masira površina grudi, a zatim se rukom pritisnu grudi i potaru odozdo prema gore.

Ženama savjetujemo da obrate pažnju na psihološke uzroke ovih promjena na tijelu (u organizmu). Grudi se, općenito, posebno povezuju sa osjećajima.

Zamor u periodu dojenja

Svaka žena koja se prvi put porodi na prirodan način pretrpi velike bolove. Kod nje se javljaju brojne nedoumice u pogledu pravog načina dojenja i teškoća koje treba prevazići tokom dojenja. Isto tako, ona se suočava sa problemom zamora koji se javlja tokom dojenja, a kojem se ne zna uzrok, niti kako ga se riješiti. Koji su medicinski odgovori majci koja nastoji svome djetetu podariti odgovarajuće dojenje?

Prvo: tijelo djeteta treba u potpunosti biti okrenuto prema dojilji. Tijelo djeteta treba u potpunosti biti oslonjeno na jednu tvoju ruku, a glava treba da bude naslonjena na tvoj lakat. Drugu ruku treba staviti ispod dojke i pomoću četiri prsta približiti je djetetu. Međutim, treba paziti da se prstima ne dodiruje područje oko bradavica dojki iz kojih izlazi mlijeko.

Drugo: žena treba paziti da dijete postavi u ispravan položaj pri dojenju: ako se dijete zbuni (ne mogne naći mjesto za sisanje) dok bude naslonjeno na dojku ili flašicu za hranjenje, ono tada neće moći uzeti dovoljnu količinu mlijeka. Majka treba paziti da dijete širom otvori usta kako bi mogla staviti bradavicu unutra, jer je neophodno da najmanje bradavica uđe u usta djeteta.

Treće: više puta ponavljati dojenje; nekim ženama je teško da doje veliki broj puta, iako je to dobro za dijete. Iz tog razloga većina

liječnika savjetuje da se mlijeko sipa u flašicu. Majka treba znati da u prvoj sedmici nakon poroda dijete treba dojiti osam do dvanaest puta na dan.

Četvrto: bradavice dojki ne treba ostavljati grubim (krutim). Ako se one nude djetetu dok su grube, to neće nimalo biti od pomoći, već će, naprotiv, imati za posljedicu zdravstvene probleme i poteškoće.

Peto: majka treba upoznati metode liječenja bradavica koje nisu ispupčene: najbolje je da se ono započne tokom šestog ili sedmog mjeseca trudnoće. Postoji pomagalo u tu svrhu koje se treba koristiti petnaest do dvadeset minuta na dan.

Šesto: bradavice dojki ne treba prati sapunom, jer to dovodi do njihovog isušivanja (dehidracije). Brojna su sitna ispupčenja oko bradavice žlijezde i one izlučuju masnoće koje služe za čišćenje, te zato nema potrebe za upotrebom sapuna.

Upale bradavica

Kako se, onda, mogu liječiti upale koje se javljaju na dojkama ili bradavicama, a koje su uzrokovane dojenjem? Majkama koje doje savjetujemo sljedeće:

Prvo: treba posušiti bradavice zrakom. Majka treba biti sigurna da su bradavice suhe prije nego ih vrati pod odjeću (grudnjak).

Drugo: majka treba koristiti mlijeko za liječenje bradavica na kojima su se pojavile rane: devedeset i pet procenata problema sa ranama na bradavicama uzrokovano je načinom na koji majka doji svoje dijete. Majka će osjetiti olakšanje kada riješi ovaj problem.

Treće: treba obratiti pažnju na ispucalost mliječnih kanala: mliječni kanali mogu ispucati zbog nošenja uske odjeće (grudnjaka), stiješnjenosti ili nakon velikog vremenskog perioda u kojem majka nije dojila.

Četvrto: majka treba uzimati vitamin H za liječenje suhih bradavica dojki: kada majka uoči da su joj bradavice dojki suhe, treba ih liječiti malim dozama vitamina H, što će dovesti do poboljšanja.

Peto: ako dijete ne može posisati svo mlijeko iz dojki, zbog čega će majka osjetiti da su dojke prepune, ona treba prakticirati stavljanje toplih zavoja (obloga, bandaža) i na taj način doprinijeti boljem lučenju mlijeka. Također, treba duže dojiti dijete i češće to činiti. Majka treba uzimati više tečnosti, kako bi malu nuždu obavljala svaki sat.

Šesto: majka treba voditi računa da pomaže proces istjecanja mlijeka tako što će koristiti ruku na pravi način. Sistem organa za lučenje mlijeka veoma je osjetljiv i lahko se može zaraziti. Tako se pri lučenju mlijeka mogu javiti bolovi, a dijete može imati poteškoće da isisa mlijeko, što može dovesti do njegovog plača.

Zdravstveni problemi sa žlijezdama znojnicama

Uprkos pojavi brojnih klasifikacija žlijezda, jednakih ili suprotnih, jasno je da neke žlijezde nemaju željeno djelovanje u organizmu, a neke od njih vremenom dobiju ružan miris. Koji je pravi biljni lijek za ovakve probleme?

Da bi se oboljela osoba riješila spomenutog ružnog mirisa, treba osušiti bosiljak i samljeti ga. Od toga se napravi obloga i stavlja pod pazuho.

Zglobovi

Bolovi u zglobovima

U organizmu postoje brojni depoi bjelančevina. Iako su oni veoma važni, neke osobe o njima ne vode dovoljno brige sve dok to ne

dovede do pojave bolova u zglobovima i pogoršavanja stanja, te do toga da lijek više ne bude učinkovit. Koji su uspješni lijekovi koji se mogu koristiti i kojima se mogu ublažiti ili čak potpuno otkloniti bolovi u zglobovima?

Prvo: odmor je najbolji lijek i prvo čime osoba može liječiti bolove u zglobovima.

Drugo: kada se pojave otekline, bolove treba ublažavati upotrebom leda ili toplih obloga. Ako osoba osjeća hladnoću, koristit će se tople obloge, a, ako osjeća vrelinu, onda led. Liječenje toplotom ili hladnoćom naizmjenično prakticira se po deset minuta.

Treće: treba uzimati određene lijekove protiv upala, čak i bez liječničkog recepta, pa i onda kada ne osjećamo njihovo djelovanje. Uputno je koristiti Aspirin koji ima dugotrajno i preventivno djelovanje u našoj krvi, a ne mora se uzimati često.

Četvrto: bolove treba ublažavati uzimanjem kimovog ulja. Obično se žestina bolova smanjuje za četiri do pet dana, mada taj period može biti i nešto duži. Kada dođe do opadanja žestine bolova, treba se koristiti drugi lijek. U ovoj fazi treba koristiti tople obloge umjesto leda i biti aktivan umjesto odmaranja (neaktivnosti).

Bolovi u zglobu šake

Starije osobe obično osjećaju jake bolove u ruci praćene trncima (peckanjem, bockanjem). Ovi bolovi javljaju se kod pisanja i dovode do toga da se olovka mora ostaviti. Šta je uzrok tih bolova i kako se oni mogu liječiti?

Stiješnjenost u kanalima zgloba šake nije bolest koja se javlja preko noći. To su problemi koji ne zahvataju samo zglobove šake, nego i živce. Zdravstveni problemi nakupljaju se i gomilaju protokom vremena, što dovodi do pojave nepravilnih pokreta ruke (drhtanja). Da bi se osoba riješila tih bolova, treba činiti sljedeće:

Prvo: kada se jave trnci, ruke treba pokretati kružno, jer je to znak da treba početi sa izvođenjem nekih vježbi koje ublažavaju bolove.

Drugo: savremene studije pokazale su da vitamin B_6 pomaže u liječenju i ublažavanju jakih bolova u zglobu šake. Treba znati da liječenje vitaminom B_6 ne ide tako brzo. Osoba se treba naoružati strpljenjem. Da bi se postigli željeni rezultati, potrebno je oko šest sedmica.

Treće: treba podići ruke horizontalno, ispred sebe ili ih podići visoko u zrak. Ruke treba podići iznad glave i okretati laktove ukrug, a ujedno treba rotirati i zglobove šake.

Četvrto: treba biti ustrajan u odmaranju i izvođenju vježbi kruženjem zglobovima. Zglobove treba pomjerati naprijed-nazad, zatim glavu lijevo-desno. Zglobove treba okretati prvo nadesno, pa zatim nalijevo.

Peto: treba se baviti sportom i steći naviku da se to praktikuje redovno, jednako kao i uzimanje obroka: veoma je važno da se izvode sportske vježbe i da se posveti pažnja vježbanju svih mišića u kojima se javljaju bolovi.

* * *

Bolovi i trnci koje osoba osjeća nakon pisanja rezultat su oboljevanja zglobova šake. To se može liječiti na sljedeći način:

Prvo: treba uzimati Aspirin za ublažavanje bolova i upala. Pored toga, treba uzimati lijekove protiv upala koji ne sadrže steroide, kao što je Ibuprofen.

Drugo: treba stavljati led na bolno mjesto. Hladne obloge smanjuju otekline. Ne treba pokušavati otekline ublažiti toplim oblogama, jer će ih to samo povećati.

Treće: treba podići ruke. Važno je voditi računa da za vrijeme odmaranja od posla ruke ne budu spuštene ispod nivoa ramena.

Četvrto: držati ruke skupljenima. Nježno spajanje prstiju pomaže ublažavanju osjećaja peckanja. Treba skupljati prste, a zatim ih pružati. Nakon toga treba napraviti malu pauzu, pa ponoviti vježbu.

Peto: treba voditi računa da se ruke stave na stranu kada spavamo u postelji. Treba nastojati da za vrijeme spavanja laktovi budu u paralelnom položaju sa tijelom (malo odmaknuti), a da zglobovi šake budu opruženi.

Šesto: nositi zavoje (oko zglobova šake, bandaža). Ovo poboljšava odmaranje i ublažava tegobe u zglobovima šake. Zavoji se mogu koristiti i iz razloga da se zglobovi drže u pravilnom položaju.

Sedmo: povezi oko zglobova se ne smiju previše pritegnuti da se ne bi zaustavio protok krvi (cirkulacija) u njima.

Osmo: treba prihvatati za ručke odgovarajuće veličine. Kada se nešto nosi, treba paziti da se koristi ručka koja svojom veličinom odgovara ruci.

Deveto: treba ustrajno tretirati zglobove kad god se osjeti bol u njima zbog obavljanja nekog posla.

Ispucalost usana

Jedan od problema koji nam svake godine donosi zima jeste i problem sa pucanjem usana. Ovo nekada može biti tako izraženo da nam skoro onemogućava govor i smijanje. Pucanje usana može biti i takvo da dolazi do pojave krvi. Kako se može liječiti bolno pucanje usana?

Prvo: treba koristiti palmino ulje ili balzam. Najbolji lijek za liječenje ispucalosti usana jeste izbjegavanje izlaganja usana hladnoći i

vjetru koji uzrokuje njihovo isušivanje i pucanje. Sam zrak, po svojem prirodnom sastavu, nema štetan utjecaj na većinu ljudi. Usne treba premazati balzamom prije nego se iziđe na zrak.

Drugo: treba koristiti kremu koja štiti od sunčevog djelovanja.

Treće: treba stavljati crvenilo za usne (za žene). Crvenila za usne sadrže neke kreme koje njeguju usne i tako preventivno djeluju u pogledu ovih zdravstvenih problema na usnama.

Četvrto: treba koristiti kreme koje omekšavaju usne i ublažavaju bol u njima.

Peto: treba nastojati da u prehrani ne nedostaje vitamina B.

Šesto: treba uzimati veće količine tečnosti (napitaka). Uzimanje mnogo tečnosti tokom zime vlaži usne iznutra (usne dobijaju vlagu od organizma). Savjetuje se uzimanje čaše vode svakih nekoliko sati.

Sedmo: treba izbjegavati lizanje usana.

Osmo: treba izbjegavati upotrebu paste za zube. Ispucalost usana još mogu pogoršati neki sastojci iz pasti za zube, slatkiši, mlijeko i pranje (vlaženje) usana.

Deveto: treba uzimati cink. Nekim ljudima se dešava da im voda poteče iz usta dok spavaju, što dodatno isušuje usne i pogoršava njihovo prijašnje stanje. Ako se osobi javlja ovaj problem, onda treba svaku noć pred spavanje stavljati kremu sa cinkovim oksidom, jer ona djeluje kao sloj koji štiti usne.

Holesterol

Kada se nivo holesterola u krvi poveća, to uzrokuje brojne zdravstvene probleme i dovodi do pojave velikog broja ozbiljnih bolesti. Šta se, dakle, savjetuje za smanjenje nivoa holesterola u krvi?

Postoje prehrambene navike koje mogu pomoći da se smanji nivo holesterola u krvi. Velike količine niacina, koji je još poznat i pod nazivom nicotinic, reducira nivo lipoproteina male gustoće (LDL) i visoko-zasićenog lipoproteina (HDL)[1]. Također, otkriveno je da vitamin C podiže nivo visokozasićenog lipoproteina kod starijih osoba.

Što se tiče vitamina H, jedna od studija koju su proveli francuski istraživači pokazala je da uzimanje pet stotina miligrama vitamina H dnevno, u trajanju od devedeset dana, u velikoj mjeri podiže nivo visokozasićenog lipoproteina (HDL) u krvi. Istraživači su rekli: "Rezultati potvrđuju korisnost vitamina H kod osoba koje pate od visokog nivoa masnoća u krvi".

Isto tako je i sa kalcijem. Ako se uzima hrana bogata njime, to je dobro za kosti (skelet), kao i za srce. Uzimanje jednog grama kalcija dnevno u trajanju od osam sedmica smanjuje nivo holesterola za 4,8% kod osoba koje pate od povišenog nivoa holesterola.

Također, treba voditi računa o tjelesnoj masi. Svaki put, kada se tjelesna masa poveća, podigne se i nivo holesterola u organizmu. U Holandiji je provedeno istraživanje koje je trajalo dvadeset godina i koje je pokazalo da je povećanje tjelesne mase važan faktor koji utječe na nivo holesterola u krvi.

Dalje, treba koristiti maslinovo ulje, jer je ono, kao i neke druge vrste namirnica poput oraha, badema, avokada, kikirikija i sl., bogato jednom posebnom vrstom masnoća: nezasićenim masnoćama, čija je odlika da ne utječu na nivo holesterola u krvi, te da tako regulišu njegov nivo.

Ne treba konzumirati veće količine jaja. Naravno, to ne znači da je potrebno potpuno se odreći konzumiranja jaja. Može se pojesti do tri jajeta sedmično.

Treba što više jesti grah i druge vrste povrća koje imaju visoku hranjivu vrijednost, a niskokalorične su. Povrće sadrži vlakna koja se mogu otopiti u vodi (pektin) i koja izdvajaju holesterol i od-

[1] LDL i HDL su vrste holesterola

stranjuju ga iz organizma prije nego prouzrokuje neke zdravstvene probleme.

Također, treba jesti što više voća. Voće smanjuje nivo holesterola u krvi. Otkriveno je da pektin, koji se nalazi u grejpfrutu, u ovojnici košpice i njenoj unutrašnjosti, smanjuje nivo holesterola za 7,6% nakon osam sedmica. Smanjivanjem nivoa holesterola za 1%, rizik od obolijevanja od srčanih bolesti smanjuje se za 2%.

Sljedeće prirodne tvari smanjuju nivo holesterola u krvi:

- čaj ili preciznije tonična kiselina koja se nalazi u čaju, a koja pomaže regulisanju nivoa holesterola;
- ekstrakt iz limuna; limun je izvrsno voće, a ekstrakt iz limuna snižava nivo holsterola za više od 10%;
- ječam; to je žitarica koja je bogata vlaknima korisnim za zdravlje. Ječam i zob djeluju na nivo holesterola, tj. regulišu ga;
- riža; ona sadrži vlakna i ima djelovanje slično djelovanju zobi;
- proha (proja, proso); utvrđeno je da ona učinkovito djeluje na smanjenje nivoa holesterola poput zobi i povrća;
- mrkva; mrkva može smanjiti nivo holesterola, jer sadrži pektin. Osobe koje pate od povišenog nivoa holesterola mogu smanjiti pomenuti nivo za 10–20% uzimanjem mrkve dva puta na dan (dvije mrkve dnevno). Ova je količina dovoljna da se vrati nivo holesterola na prirodnu razinu;
- bavljenje sportom; vježbanjem se mogu eliminisati nakupine holesterola unutar arterija koje smanjuju njihovu prohodnost;
- treba uravnotežiti konzumiranje crvenog mesa u ishrani; poznato je da crveno meso može biti izvorom zasićenih masnoća. Ono bitno utječe na zdravlje srca, ako se odstrane masnoće (loj);
- treba piti što više mlijeka s kojeg se skine kajmak (ili pavlaka, ako se kao svježe ostavi da malo odstoji, pa se kasnije kuha); najbolje je praktikovati da se uzima jedna litra obranog mlijeka dnevno.

Nakon dvanaest sedmica će se, u prosjeku, nivo holesterola (kod osoba koje pate od povišenog nivoa holesterola) smanjiti za 8%.

- treba jesti bijeli luk; istraživači su još davno otkrili da uzimanje svježeg bijelog luka u većim količinama pomaže smanjivanju nivoa holesterola u krvi koji je, naravno, štetan po zdravlje. Međutim, s druge strane, uzimanje velikih količina bijelog luka može drastično smanjiti broj prijatelja;
- treba smanjiti konzumiranje kahve; otkrivena je veza između pijenja kahve i povišenog nivoa holesterola u krvi;
- treba prestati pušiti cigarete; utvrđeno je da osobe koje puše više od dvadeset cigareta sedmično (jedna kutija) izlažu sebe velikom riziku od povisivanja nivoa holesterola u krvi.

Zatvor (konstipacija)

Ovo je još jedan zdravstveni problem koji pričinjava veliku tegobu. Obolijevanje od zatvora (konstipacije) nekada može biti uzrokovano načinom ishrane ili psihičkim stanjem (problemima). Pa, koji je pravi lijek koji olakšava obavljanje velike nužde?

Prvo: osoba treba piti dovoljne količine tečnosti. Trebalo bi popiti najmanje šest čaša vode na dan, a dobro bi bilo da to bude osam čaša. Dalje, treba uzimati hranu koja sadrži vlakna. Udruženje američkih nutricionista savjetuje da svaka odrasla osoba uzima 20–35 grama vlakana dnevno.

Drugo: treba odvojiti potrebno vrijeme za neku sportsku igru (bavljenje nekim sportom). Ovo je izuzetno korisno za srce i crijeva.

Treće: treba ići u šetnju i to je vrsta vježbanja koja olakšava probleme sa zatvorom.

Četvrto: Treba češće ići u kupatilo i u njemu se zadržati desetak minuta.[1] Najbolje vrijeme za odlazak u kupatilo jeste vrijeme posli-

[1] Cilj zadržavanja jeste da se omogući obavljanje nužde bez naprezanja.

je svakog obroka. Prolazak vremena čini da debelo crijevo ponovo počne vršiti svoju funkciju na prirodan način.

Peto: treba biti oprezan sa tabletama za olakšavanje. One ispune svoju zadaću, ali uzrokuju nadimanje, nepovoljno djeluju na crijeva, a nekada i pogoršavaju problem zatvora (konstipacije).

Šesto: nije svako sredstvo za olakšavanje štetno. U pogledu vještačkih sredstava za olakšavanje, u većini apoteka može se naći sredstvo koje se naziva "prirodnim" ili "biljnim", a koje se u osnovi spravlja od sjemenki mošusa.

Sedmo: s vremena na vrijeme treba naizmjenično koristiti sredstva koja imaju brzo djelovanje kao i ona druga, ukoliko osoba pati od jakog zatvora. Sredstvo sa najbržim djelovanjem jeste jedna vrsta injekcije koja djeluje na crijeva.

Osmo: treba voditi računa o lijekovima i uravnoteženosti hrane koju uzimamo: postoji velik broj lijekova koji mogu uzrokovati ili pogoršati problem zatvora, a među njima su i oni koji djeluju protiv kiseline u želucu (žgaravice). Oni sadrže aluminij ili kalcij. Isto je i sa sredstvima za izmokravanje (diureticima) i sa sredstvima protiv bolova (anesteticima).

Deveto: treba se čuvati određenih vrsta hrane koje kod nekih osoba uzrokuju zatvor, iako kod drugih ne uzrokuju. Tako, naprimjer, mlijeko može kod nekih osoba uzrokovati jak zatvor, dok kod nekih drugih može uzrokovati proljev.

Deseto: treba biti oprezan kod uzimanja ljekovitog bilja. Postoje brojne vrste ljekovitog bilja za liječenje zatvora. Među njima je i mirisna biljka indijska smokva (žabica, vrsta kaktusa).

Šta se savjetuje kod pojave zatvora?

Prvo: u pola čaše vode otopi se sedam listova prave sene i redovno se pije ujutro i uvečer (po jedna čaša).

Drugo: pije se ohlađeni sok od tamarinde (indijske hurme) kao sredstvo za olakšavanje i razrjeđivanje krvi.

Treće: uzme se jedna mala kašika sezamovog ulja prije spavanja.

Četvrto: redovno se uzima jedna kašika maslinovog ulja u koju se iscijedi sok iz polovine limuna.

Proljev

Relativno se često dešava da ljudski organizam pogađa jak proljev. Ovo je jedan od najboljih načina da se organizam očisti i riješi svih štetnih tvari koje se u njega unesu. Ipak, proljev prate i određeni bolovi. Postoje li neka sredstva koja mogu pomoći da se ublaže ti bolovi i da se ubrza izlječenje, a da to ne uzrokuje produžavanje istog ili štetno djelovanje na cjelokupni organizam i prerastanje u bolest?

Većina savjeta koje ćemo spomenuti pomažu ublažavanju bolova koji prate proljev, te doprinose bržem izlječenju.

Prvo: povezanost mlijeka sa proljevom; jedan od glavnih uzroka koji dovode do pojave proljeva jeste neotpornost organizma na laktozu (mliječni šećer). Stručnjaci se slažu da je neotpornost na laktozu osnovni uzrok proljeva. Većina njih kaže da iza pojave proljeva stoji djelovanje virusa. Isto tako, oni se slažu da je to glavni uzrok što zdrave odrasle osobe obolijevaju od proljeva. Tako se zbog laktoze proljev javlja kod dojenčadi, a ponekada i kod odraslih osoba koje, dok piju mlijeko, osjete žigove i bolove, nakon čega uslijedi i proljev. Naravno, to se liječi tako što se izbjegavaju one vrste hrane koje sadrže laktozu, što znači da se ne konzumira većina mliječnih proizvoda, s izuzetkom vrhnja i nekih vrsta svježeg sira, kao što je sir šejder.

Drugo: treba povesti računa o lijekovima koji se uzimaju, jer oni imaju veliki utjecaj na proljev od kojeg osoba pati. Naprimjer, proljev može biti prouzrokovan uzimanjem sredstva protiv žgaravice koja je osobu mučila na početku dana. Ne vidimo da je ovo uzrok koji dovodi u vezu rad želuca sa radom crijeva. Sredstvo koje uzmemo ujutro za žgaravicu trebalo bi samo da eliminiše istu, međutim, sredstva protiv žgaravice najčešće dovode do proljeva. Da bismo ubuduće izbjegli pojavu proljeva, trebamo uzimati sredstva protiv žgaravice koja sadrže samo hidroksid aluminij, a ne sadrže magnezij.

Treće: treba redovno uzimati lagahnu hranu koja se priprema u većoj količini tečnosti (kuhana hrana) kao što je pileća juha i sl. Ovo se čini zbog toga što je crijevima potreban odmor za vrijeme proljeva. Zato se treba voditi računa o režimu ishrane dok proljev traje. Osoba ne treba mučiti svoj probavni trakt tjerajući ga da prerađuje ono što će još više pogoršati njegovo stanje. Kada osoba započne liječenje uzimanjem salate i kuhane hrane, može u svojoj prehrani dodati još i rižu, banane ili sok od jabuke i time ublažiti tegobe izazvane proljevom.

Četvrto: treba uzimati što više tečnosti. Nije toliko važno koju vrstu hrane uzimamo, najvažnije je da se uzimaju velike količine tečnosti, uprkos tome što to mnoge osobe ne vole činiti dok imaju proljev. Napici koji sadrže soli i manje količine šećera smatraju se veoma korisnim kod problema sa proljevom.

Peto: treba izbjegavati neke vrste hrane. Uprkos tome što kod problema sa proljevom hrana nije toliko važna kao uzimanje tečnosti, ipak postoje određene vrste hrane koje treba izbjegavati, jer one uzrokuju tegobe crijevima. Tu ubrajamo zeljaste biljke, kupus i brokulu. Neke druge vrste hrane, koje sadrže veće količine ugljikohidrata, mogu se teže prerađivati u organizmu i tako pogoršati proljev. U te vrste hrane ubrajamo: kruh, makarone i druge pro-

izvode od pšenice (tjesteninu i peciva), jabuku, dud, krušku, šljivu, zob, krompir i dr.

Šesto: treba izbjegavati mineralnu vodu, koja sadrži karbonate, kao i druga gazirana pića, jer ona samo pogoršavaju stanje.

Sedmo: najbolji lijek za proljev jeste sačekati da njegove tegobe prođu. Sredstvo protiv proljeva treba koristiti samo u slučajevima kada je to zaista neophodno. Postoji sredstvo koje se zove Imodium (koje može biti u obliku kapsula ili sirupa) i ono je najbolje za liječenje problema proljeva.

Osmo: ne treba se oslanjati samo na liječenje ishranom. Uzimanje pektina i acidofilusa, te ječma, banane, sira, čaja i drugih vrsta hrane, koje se spominju u narodnoj medicini kod liječenja problema sa proljevom, nisu od koristi. Za njih se kaže da uzrokuju stezanje crijeva i usporavanje njihovog rada, a to je ono što ne želimo, jer to produžava trajanje zadržavanja hrane u njima, a samim tim i trajanje tegoba. Ono što želimo jeste da hrana što prije prođe kroz crijeva, što znači da je najbolje pustiti da stvari idu svojim prirodnim tokom.

Proljev kod dojenčadi i male djece

Ako odrasla osoba oboli od proljeva, to znači da se organizam nastoji očistiti od štetnih tvari, što je veoma korisno i zdravo. Međutim, da li se isto dešava i kod dojenčadi kod koje se javlja proljev?

Proljev kod dojenčadi, kao i kod djece koja su još mala, veoma je ozbiljna stvar, jer dijete izlažu brzom gubitku vode u organizmu (dehidraciji). Kako postupiti u ovoj situaciji?

Prvo: za rješavanje problema dehidracije kod djece nije najbolje rješenje dati im da piju vodu ili voćne sokove, nego se savjetuje da uzmu neki od lijekova protiv dehidracije namijenjen dojenčadi ili maloj djeci. Pored toga, treba znati da je dobro da djeca hodaju za

vrijeme jakog proljeva. Također, moguće je da osoba sama spravi napitak protiv dehidracije: uzme se jedna mala kašika šećera i malo soli i to se stavi u litru vode.

Drugo: treba voditi računa o ishrani male djece. Kada dijete ima jak proljev, ne treba mu davati mlijeko taj dan. Isto tako, malom djetetu ne treba davati uobičajenu hranu. Savjetuje se da se dan ili dva djeci koja doje daje riža, sok od jabuke ili banane. Jedna od dobrih strana ovih namirnica jeste i to što su uvijek dostupne.

Treće: treba znati odrediti kada prestati sa uzimanjem lijekova. Najveća greška koju čini većina ljudi jeste upravo to što ne znaju kada prestati sa uzimanjem lijekova. Nekada dijete oboli od proljeva kraći vremenski period, te mu se javlja rijetka stolica jednom ili dvaput na dan. Tada nije potrebno uvoditi neki dugi strogi režim ishrane. Hranu treba prilagoditi u trajanju od dan-dva.

Četvrto: kao lijek treba uzimati mrkvu. Nakon što prođu prva dva dana, treba obezbijediti da se u crijevima obnove korisne bakterije. Zato treba piti pola čaše provarenog mlijeka na dan, kako bi se povratilo prijašnje stanje.

Peto: također, treba znati da je pileće i goveđe meso korisno za djecu. Za neku djecu je korisno da se u meso stavi malo više soli, jer ih to navodi da piju više vode, što, možda, inače ne žele. Ipak, to ne treba činiti više od dva-tri puta na dan.

Problemi sa kosom

Koji je pravi lijek za opadanje kose? Postoji li povezanost opadanja kose sa slabokrvnošću (anemijom), posebno onom vrstom slabokrvnosti kada djevojkama ili ženama nedostaje željezo?

Poznato je da je kosa dio organizma muškarca i žene i da pokriva glavu. Opća slabost, a posebno malokrvnost uzrokovana nedostatkom željeza kod djevojaka i žena, smatraju se najvažnijim uzrocima

opadanja kose. Zbog svega ovoga malokrvnost treba liječiti i to tako što će se svakodnevno uzimati povrće i zeljaste biljke u obliku salate. Ovo je osnovni i neophodni način opskrbljivanja organizma mineralnim solima i vitaminima, što je posebno važno za djevojke i žene koje imaju problema sa istjecanjem krvi za vrijeme menstrualnog ciklusa. Liječenje se vrši na sljedeći način:

Prvo: uzmu se dvije stotine grama indijske smokve, smokva se isjecka i skuha u maslinovom ulju.

Drugo: prije nego se smjesa ohladi, ovim se maže korijen kose. To se ponavlja svaki dan.

Treće: nakon sat vremena opere se kosa prirodnim šamponom.

Postoje i sljedeća tri programa za liječenje problema opadanja kose:

Prvo: napravi se mješavina od šafranovog ulja, maslinovog ulja i meda u omjeru 1:3:3 i to se dobro izmiješa. Ovim se namaže tjeme i ostavi da tako stoji sat vremena ili više.

Drugo: uzme se stotinu grama samljevene emblike (mirobalana). Od toga se jedna mala kašika stavi u čašu vrele vode i ostavi da se dobro prokuha. Napitak se zatim procijedi i time se masira tjeme dva puta sedmično. Ostavi se da stoji sat vremena ili više, a zatim se glava opere prirodnim šamponom.

Treće: kosa se oboji knom i cvjetovima kamilice pomiješanim u jednakom omjeru.

Liječenje ispucalosti kose

Na pijacama se mogu naći preparati spravljeni od različitih ulja. Da li ona utječu na pucanje kose?

Svima je poznato da se na pijacama prodaju brojni preparati spravljeni od različitih vrsta ulja od kojih su neka dobra, jer su cijeđena na pravilan način, dok su neka štetna, jer su užegnuta. Kada govorimo o mješavinama ulja, mislimo samo na one korisne. Za rješavanje problema sa ispucalom kosom prvo treba odrezati ispucale krajeve kose, a zatim se korijen i vrhovi kose namažu jednim od sljedećih preparata:

- napravi se mješavina od ulja potočarke (rikule), ulja od pitomog badema, ulja od kokosovog oraha i ulja od šafrana, koja se pomiješaju u jednakom omjeru;

- napravi se mješavina od maslinovog ulja, šafranovog ulja i bademovog ulja u jednakom omjeru. Zatim se u smjesu stavi deset grama narcisa, deset grama tikve i deset grama indijske smokve. Sve se ovo dobro skuha, procijedi i time se mažu korijen i vrhovi kose.

Liječenje peruti

Neki stručnjaci kažu da je najčešći problem koji se vezuje za kosu pojava peruti, a s njima se slažu i doktori za kožne bolesti (dermatolozi). Neki dovode u vezu korijen kose sa njenim vrhovima. O čemu je ovdje riječ?

Poznato je da su tjeme i kosa važni dijelovi organizma. Ovo područje može biti oštećeno upotrebom različitih hemijskih sredstava. Zbog toga savjetujemo da se sprovedu sljedeći koraci za liječenje tjemena glave:

Prvo: ne treba zanemarivati probleme sa peruti i zadovoljiti se samo češanjem ili trljanjem glave (kada osjetimo svrab). Ako budemo zanemarivali ovaj zdravstveni problem, možda ćemo se morati suočiti sa gubljenjem kose na tjemenu.

Drugo: treba što više prati kosu šamponima na bazi smole. Kada se primijeti problem, treba prati kosu svakog dana, kako bismo regulisali stanje peruti u kosi.

Treće: perut treba otklanjati korištenjem šampona na bazi smola. U slučajevima kada liječenje ide teško, treba napraviti pjenu od šampona na bazi smole, nanijeti je na kosu i ostaviti da stoji pet do deset minuta kako bi se šamponu pružila šansa da djeluje.

Četvrto: šampon na bazi smole ne treba koristiti plavokosa osoba, jer to može uzrokovati da na kosi ostane tamna boja koja se primijeti.

Peto: treba napraviti pjenu od šampona protiv peruti i dva puta je nanijeti na kosu. Prvi put treba prste provući kroz kosu i ostaviti šamponu dovoljno vremena da djeluje. Kosi treba dati vremena sve do kraja kupanja (treba je oprati zadnju, nakon pranja ostatka tijela), a zatim je dobro isprati. Nakon toga, treba brzo napraviti pjenu od šampona, po drugi put, i nanijeti je na kosu. Drugo nanošenje šampona omogućit će nekim ljekovitim tvarima iz šampona da djeluju na kožu na glavi.

Šesto: koristiti kapicu ili peškirom zamotati glavu za vrijeme kupanja. Nakon što nanesemo šampon na kosu i napravimo od njega pjenu, treba staviti kapicu na mokru glavu i ostaviti je tako sahat vremena. Nakon toga je treba isprati kao i obično.

Sedmo: koristiti majčinu dušicu. Poznato je da majčina dušica ima svojstvo da čisti i ublažava perut. Treba je koristiti tako što ćemo četiri velike kašike sušene majčine dušice kuhati deset minuta u pola litre vode, nakon čega ćemo to ostaviti da se ohladi. Polovinom tekućine politi mokru kosu nakon kupanja, a posebno treba paziti da tečnost dopre do kože. Zatim se nježno masira koža na glavi, a kosa se ne ispira.

Osmo: na tjeme treba stavljati ulje, uprkos tome što veća količina masnoće koju luči koža na tjemenu može nekada uzrokovati probleme. Povremeno korištenje blago zagrijanog ulja prilikom kupanja može dovesti do pojave peruti na tjemenu. Tada treba uzeti nekoliko kašika maslinovog ulja i blago ga zagrijati, a zatim njime

navlažiti kosu. Ako se ulje ne bi zagrijalo, ono bi samo slijepilo kosu i ne bi doprlo do kože na tjemenu. Dakle, treba koristiti češalj ili komad vunene ili lanene tkanine da bi se osiguralo da ulje dopre do kože na tjemenu. Treba nastojati da se kosa razdvoji, kako bi se osiguralo da ulje dopre do svakog dijela kože na glavi. Treba pripremiti plastičnu kapicu, staviti je i ostaviti na glavi trideset minuta. Nakon toga se glava opere šamponom protiv peruti.

Liječenje slabe i suhe kose

Velik broj muškaraca i žena imaju problema sa slabom i suhom kosom. To je uzrokovano čestom upotrebom fena i čestim pranjem. Pored toga, često se koriste boje i lakovi za kosu, kao i različiti električni aparati (za ravnanje kose). Kako se može kosi vratiti prirodno stanje (izgled)?

Na glavi prosječnog čovjeka ima oko stotinu pedeset hiljada dlaka koje su veoma slične. Kada jedna od njih postane suha, sve postaju suhe. Kao da nekada možemo čuti kako stotinu i pedeset hiljada dlaka, ispucalih na vrhovima, vape: "Podreži nas! Podreži nas!" Ako se u tom slučaju odlučimo za podrezivanje, moramo činiti sljedeće:

Prvo: treba koristiti šampon i kosu svakodnevno prati. Šampon ne odstranjuje samo prljavštinu, nego također otklanja i prirodnu masnoću koju organizam luči i koja štiti kosu. Ako se kosa previše osuši usljed upotrebe prevelike količine šampona, tada joj treba dati potreban odmor i smanjiti broj pranja kose. Dalje, treba koristiti manje količine šampona (kod suhe i oštećene kose).

Drugo: kada kosa postane suha, treba koristiti balzam za kosu. Balzam blago djeluje na kosu i otklanja štetna djelovanja estetskih aparata i svega drugog što dovodi do njenog oštećenja.

Treće: treba koristiti veće količine majoneze. Ona se ubraja u odlične balzame. Savjetuje se na kosu stavljati kreme na bazi jaja koje

će se na njoj ostaviti pet minuta do sahat vremena, prije nego se kosa opere.

Četvrto: treba odrezati ispucale vrhove kose. U najvećem broju slučajeva kosa ispuca na vrhovima. Tada treba odrezati ispucale vrhove svakih šest sedmica.

Peto: kosu treba sušiti bez upotrebe (vještačke) toplote (tj. bez upotrebe fena), jer je toplota upravo tâ koja naglo suši kosu i dovodi do suhoće kose. Dva najčešća izvora intenzivne vještačke toplote jesu fen za sušenje kose i aparat za ravnanje kose.

Šesto: kosu treba zaštititi od prirodnih utjecaja koji štetno djeluju na nju. Jak vjetar čini da kosa ispuca (lomi dlake) jednako kao što lomi i povija stabljike pšenice. Isto tako, na kosu štetno djeluje jako sunce.

Sedmo: ne treba ići na plivanje bez kapice za glavu. Pored toga, dobro je prije plivanja kosu namazati maslinovim uljem kao dodatni vid zaštite.

Osmo: postoji još jedan preparat koji se naziva *egzotični preparat*. Njega koriste holivudske zvijezde koje imaju problema sa ispucalom kosom. Samelje se stara banana koja je pocrnila i doda joj se svjež avokado. Ovaj preparat daje kosi brojne hranjive sastojke, hrani je i ojačava. Nanese se na kosu i ostavi tako petnaest minuta, a zatim se kosa opere.

Liječenje kovrdžavosti kose

Kovrdžava (naborana, valovita) kosa može praviti velike probleme. Nekada je nije moguće počešljati, niti na njoj upotrebljavati sredstva za uljepšavanje. Kako se može prevazići ovaj problem?

Prvo: svaki dan na kosu treba nanositi mješavinu spravljenu od ulja šafrana, bademovog ulja i ulja od kokosovog oraha.

Drugo: u jednakom se omjeru pomiješaju ulje od prohe i sezamovo ulje. Ovo se nanosi na kosu svaki dan.

Treće: uzme se dvadeset i pet grama mljevene emblike (mirobalana) i skuha se u dvadeset i pet mililitara sezamovog ulja. Kosa se dobro namaže time i ostavi da malo duže stoji (otprilike dva sata), nakon čega se opere prirodnim šamponom.

Liječenje ćelavosti

Ćelavost je bolest koja napada tjeme čovjeka skoro u svim životnim dobima i nekada ju je veoma teško liječiti. Koji je, onda, učinkovit način liječenja ove bolesti?

Prvo: oboljela osoba treba označiti ćelavo mjesto i namazati ga maslinovim uljem u koje se stave izdrobljeni (isitnjeni) komadi bijelog luka. Ovo se radi tako što će se miješati dvije kašike maslinovog ulja sa četiri čehna isitnjenog bijelog luka s kojeg se prethodno skine košuljica (opna).

Drugo: uzmu se jednake količine crnog bibera, đumbira i čurekota, te se sve to sitno samelje i skuha u pola čaše sirćeta. Ćelavo mjesto maže se ovim dva puta na dan.

Treće: ćelavo mjesto maže se medom nakon što se dobro izmasira mljevenom bijelom gorušicom.

Četvrto: pomiješaju se samljevena aloja i sirće. Pet grama aloje stavi se u deset mililitara sirćeta. Ovo se dobro izmiješa i stavlja na ćelavo mjesto.

Velik broj muškaraca ima probleme sa nasljednom ćelavošću prednjeg dijela glave ili ćelavošću uzrokovanu nečim drugim. Šta raditi u tom slučaju? Da li se nasljedna ćelavost razlikuje od ćelavosti uzrokovane nečim drugim?

Nasljedna ćelavost ne može se liječiti. Možda će se u budućnosti moći liječiti geni (koji uzrokuju ćelavost), tj. možda će se ti geni moći mijenjati.

Ukoliko ćelavost nije nasljedna, ona se može liječiti i na sljedeće načine:

Prvo: uzme se osušena gomoljika (jelengljiva) i rastopi u stotinu mililitara vode. Ovo se zatim procijedi i time namaže ćelavo mjesto.

Drugo: uzme se šezdeset grama sjemenki lovorike (lorbera, javorike, zelenike) i doda im se osam grama karanfila. Ovo se stavi u dvije stotine mililitara špirita i dvije stotine mililitara ulja od majčine dušice, te se ostavi da odstoji sedam dana, nakon čega se procijedi i naspe u flašu. Ovim se maže ćelavo mjesto jedanput na dan.

Opadanje kose

Da li znamo koji je pravi način za trajno rješavanje problema opadanja kose? U pogledu rješavanja ovog problema otkrivena su dva načina:

Prvi način: Kada opadne dio kose, to mjesto se istrlja samljevenom bunikom.

Drugi način: samelje se peronjika (rekavi šilj, divlja galanga, žuka, kukavac) i u jednakom omjeru se pomiješa sa mljevenom bunikom. Ovo se kuha u vodi sve dok ne postane kašasto. Kasnije (kada se ohladi) ovim se maže mjesto s kojeg opada kosa. Ostavi se na glavi od večeri do jutra ili šest sati i to se ponovi više puta.

O kožnim bolestima

Liječenje svraba

Konstantni osjećaj svraba na koži uzrokuje ljuštenje njenog gornjeg sloja. Kako se možemo osloboditi ovoga?

Prvo: za liječenje svraba uzmu se jednake količine ječma, sladića (slatkog korijena, gospinog bilja) i oskoruše, te se pomiješaju. Jedna kašika ove mješavine stavi se u jednu čašu vrele vode, a zatim se procijedi i pije ujutro i uvečer.

Drugo: mjesto koje nas svrbi namaže se sokom od krastavca.

Treće: na mjesto svraba stave se naribani listovi kupusa i ostave se da stoje pola sata.

Četvrto: mjesto svraba maže se bademovim uljem 3–5 puta na dan.

Liječenje bakterijskih oboljenja

Mnogi ljudi danas pate od bakterijskih oboljenja koja uzrokuju bolove i zdravstvene probleme. Kako se ovo može liječiti na brz i siguran način?

Prvo: uzme se stotinu grama pasje trave (ježevice, oštrice), dobro se očisti i skuha u dvije stotine mililitara vode. Nakon toga se procijedi i time se ujutro i uvečer potiru mjesta na kojima se javljaju bakterijska oboljenja.

Drugo: u vodi se skuhaju cvjetovi kamilice, a zatim se preparat ostavi sve dok ne fermentira. Time se mažu oboljela mjesta.

Treće: oboljela mjesta mažu se čurekotom ujutro i uvečer.

Liječenje lišajeva

Danas se na pijacama mogu naći brojne kreme za koje se kaže da mogu izliječiti lišajeve na koži, ali izlječenje nikako da se desi. Kako se ovi lišajevi mogu izliječiti na prirodan i siguran način?

Prvo: za vrijeme boravka u sauni (ili za vrijeme kupanja parom), oboljelo mjesto treba namazati knom i mješavinom spravljenom od soli, kalcija i bora, te ga petnaest minuta masirati.

Drugo: samelje se rosopas i skuha u sirćetu (dvadeset grama rosopasa skuha se u pedeset mililitara sirćeta). Oboljela mjesta mažu se jednom dnevno.

Treće: mjesta na kojima imamo lišajeve mogu se izlagati suncu ujutro ili kada je sunce blago. Nakon toga, oboljela mjesta namažu se sirćetom u kojem je skuhan sladić.

Četvrto: uzme se stotinu grama divlje mrkvine i pedeset grama opuštenog granja (vrsta biljke), te se pomiješaju. Pola male kašike te mješavine uzima se sa medom i vodom ujutro i uvečer.

Liječenje osipa

Koji je najbolji način za liječenje osipa (ekcema, peruca)?

Prvo: mjesto se maže uljem od vučjeg boba ujutro i uvečer. Uz to pije se čaša soka od sladića ili mirobalana.

Drugo: skuhaju se cvjetovi kamilice. Puna kašika cvjetova stavi se u pola čaše vode, pa se kasnije time opere mjesto na kojem se nalazi osip. Na kraju se spomenuto mjesto namaže bademovim uljem.

Treće: mjesto na kojem se nalazi osip namaže se lanenim uljem.

Četvrto: mjesto na kojem se nalazi osip namaže se ekstraktom svinde (piskavice, božje trave, kozjeg roga).

Liječenje pjegavosti

Velik broj ženskih osoba ima problema sa pjegama na licu koje se javljaju nakon izlaganja lica suncu. Činjenica je da nekada čak ni

kreme ne pomažu. Kako se ovaj problem može riješiti na prirodan način?

Prvo: otklanjanje pjega može se izvesti tako što se samelje pet grama kurkume i skuha u pedeset grama meda. Lice se time maže ujutro i uvečer, ostavi se tako pola sata, a zatim se opere mlakom vodom.

Drugo: u jednakom omjeru pomiješaju se ulje od slatkog i ulje od gorkog badema. Time se maže lice ujutro i uvečer.

Treće: uzme se isitnjeno lišće grožđa i time se natrlja, a zatim i izmasira cijelo lice.

Četvrto: isitne se sjemenke šafrana i time se izmasira mjesto s pjegama.

Pjege se javljaju i po licu i po ostatku tijela. Da li je to problem koji se ne može riješiti ili ljekovito bilje nudi rješenje?

Postoje tri veoma učinkovita načina liječenja pjega:

Prvi: uzmu se sjemenke lana i badema u istom omjeru, samelju se i skuhaju u sirćetu, a zatim se time mažu mjesta sa pjegama.

Drugi: iz smokvinih grančica iscijedi se sok (mlijeko), skuha se sa malo ječma i time se mažu mjesta sa pjegama. Ovaj način veoma je učinkovit.

Treći: isitnjeni crveni luk pomiješa se sa sirćetom i time se svakodnevno mažu mjesta sa pjegama.

Uklanjanje bora

Kako život prolazi, vrijeme ostavlja svoje tragove na licu čovjeka. To predstavlja problem koji muči mnoge, posebno žene. Kako se lice može sačuvati od pojave bora?

Za otklanjanje/preventiranje bora i održavanje lica mladalačkim treba se primijeniti jedan od četiri načina njege lica:

Prvi: mazati lice uljem od pšeničnih klica.

Drugi: preko noći namazati lice maslinovim uljem. Veoma je korisno ako se to čini redovno, jer je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: *"Držite se* (maslinovog) *ulja i mažite se njime, jer je ona* (maslina) *blagoslovljeno drvo."*

Treći: prije spavanja masirati lice ekstraktom (sokom) krastavca.

Četvrti: uzme se određena količina samljevenih sjemenki koje se skuhaju u vodi. Time se namaže lice i ostavi da stoji petnaest minuta. Nakon toga, lice se opere i posuši.

Liječenje tamnih pjega uzrokovanih izlaganjem suncu

Neki ljudi se žale na pojavu crnih (tamnih) pjega na koži zbog izlaganja suncu čak i nakon stavljanja zaštitnih krema. Kako se može prevazići taj problem sa pjegama?

Rješavanje problema sa crnim pjegama na koži vrši se na sljedeći način:

Prvo: mjesto sa pjegama maže se uljem iz pšeničnih klica, ujutro i uvečer.

Drugo: uzme se pet grama limuna i pomiješa sa medom. Jednom dnevno se koristi kao maska koja se drži na licu pola sata.

Treće: mjesto sa pjegama namaže se maslinovim uljem koje se pomiješa sa bademovim uljem u omjeru 2:1.

Liječenje naboranosti lica usljed izlaganja suncu

Izlaganje lica suncu na duže vrijeme dovodi do pojave bora na licu, a nekada to uzrokuje i mlohavost i slabost kože na licu. Kako možemo licu vratiti njegov prijašnji mladalački izgled?

Ako je koža suha, to se može riješiti na dva načina:

Prvi: uzme se jedna kašika kajmaka sa vrhnja i pomiješa se sa jednom kašikom meda. Ovo se koristi kao maska koja se na licu drži dvadeset minuta. Lice se na kraju opere mlakom vodom.

Drugi: lice se namaže ekstraktom (sokom) krastavca. Ostavi se tako tokom noći, a ujutro se lice opere sapunom od maslinovog ulja.

Što se tiče masne kože, za nju se može koristiti med u koji se stavi limunov sok i time namaže lice i ostavi tako pola sata.

Uklanjanje bubuljica

U različitim fazama života kod oba pola na licu se javljaju bubuljice. One se mogu javiti i zbog hormonalnih promjena. Na mjestima na kojima su se nalazile, bubuljice ostavljaju tragove i ožiljke. Kako se možemo riješiti tih bubuljica, a da one ne ostave nikakve ožiljke niti tragove?

Postoje dva načina liječenja bubuljica:

Prvi: uzme se deset grama bokvice (ženski žilovlak, obični trputac, paskvica, veliki korov), stavi se u čašu vode i dobro se prokuha. Tim se rastvorom mažu bubuljice. Na bubuljice se stavi krpa (komad tkanine) natopljena ovim rastvorom i ostavi da stoji dvadeset minuta.

Drugi: uzmu se tri čehna bijelog luka sa dva grama boraksa (šalitra) i jednom velikom kašikom meda. Ova se mješavina stavlja na bubuljice jednom ujutro i jednom uvečer.

Kako održati vitalnost kože

Postoji li veza između ishrane i zdravlja kože? Da, postoji čvrsta veza između pravilne ishrane i zdrave kože. Koža nije omotač koji se ne

mijenja. Nakon određenog vremena ona se sama obnavlja i zato je neophodno da uvijek ima pravilnu ishranu (dovoljno hranjivih tvari) kako bi mogla održati svoju vitalnost i elastičnost. Vitamin E jedan je od elemenata koji joj pomažu u obnavljanju.

Bore na zategnutom licu predstavljaju gubljenje vitalnosti i to je problem mnogih. Kako se ovaj problem može riješiti na prirodan način?

Ovaj problem može se riješiti na tri načina:

Prvi: uzmu se tri grama peronjike i deset mililitara maslinovog ulja i dobro se skuhaju. Time se maže lice ujutro i uvečer.

Drugi: uzmu se tri grama kopra i tri grama ruzmarina. Ova se mješavina stavi u čašu vrele vode, a zatim ostavi da se malo ohladi. Mazanje lica ovom otopinom veoma je korisno.

Treće: koristi se estrakt peršuna sa vodenim rastvorom kamilice. Time se maže lice ujutro i uvečer.

Otvaranje pora na koži

Na pijacama su se pojavili brojni preparati u vidu krema koji navodno otvaraju pore na koži. Međutim, oni imaju sporedne efekte (neželjene posljedice). Postoje li metode za otvaranje pora na koži koje nisu popraćene zdravstvenim problemima ili strahom od obolijevanja od neke bolesti?

Za otvaranje pora na koži mogu se uzeti četiri grama mljevenog vučjeg boba, četiri grama mljevenog graha i dva grama mljevene leće. Sve ovo skuha se u vodi. Od dobijene smjese napravi se maska i ostavi na licu sat vremena. Zatim se opere vodom. Može se uzeti i ulje od pšeničnih klica sa bademovim uljem, koji se miješaju u jednakom omjeru.

Uklanjanje akni

Za vrijeme mladosti, zbog hormonalnih promjena, mlade osobe oba pola pate od pojave akni. Ovo je problem koji njima pravi velike probleme i utječe na ljepotu i čistoću njihovog lica. Kako se akne mogu otkloniti?

Akne se mogu otkloniti na sljedeći način:

Prvo: uzme se pedeset grama pivskog kvasca, pedeset grama majčine dušice i pedeset grama čurekota. Zatim se samelje u pola kile meda. Uzima se po jedna mala kašika nakon večere i nakon jacije, a, pored toga, lice se masira kolutićima krastavca prije spavanja.

Drugo: uzme se jedna puna kašika soka od nara (morskog šipka) i puna kašika sirćeta, te se dobro izmiješaju. Time se mažu akne ujutro i uvečer.

Zaštita od isušenosti kože u zimskom periodu

Ulaskom u zimsko godišnje doba i period hladnog zraka javlja se problem isušenosti kože. Nekada dolazi i do pucanja usana. Kako se može zaštititi i liječiti koža od ovih problema?

Za njegu usana i liječenje njihove ispucalosti mogu se spraviti kreme i to na više različitih načina:

Prvi: pomiješa se mastika (smola od trišlje) i šafrana u omjeru 1:5 i kuha se na tihoj vatri. Time se namažu usne nakon jela i ostave tako (ne peru se).

Drugi: usne se mažu uljem od slatkog badema.

Treći: uzme se pet mililitara ulja od kamilice, sedam mililitara ulja od badema i tri mililitra ulja od šafrana. Dobro se izmiješaju i time se mažu usne.

Četvrti: nekoliko puta u toku dana usne se namažu bademovim uljem. Pored toga, u prehrani treba uzimati što više hrane koja sadrži vitamin C, kao što su narandža ili limun.

Peti: skuha se svinda (koziji rog, božija travica, piskavica) i time se nekoliko puta na dan operu usne. Nakon toga, usne se namažu bilo kojom od prethodno nabrojanih krema (masti).

Liječenje glavobolje i nateknuća lica

Brojni faktori, kao što su osjetljivost ili uzimanje određene hrane, uzrokuju nateknuće i osjetljivost lica ili glavobolju. Kako se ti problemi mogu liječiti ljekovitim biljem?

Za liječenje glavobolje i nateknuća lica treba činiti sljedeće:

Prvo: uzme se endivija i napravi se fildžan soka. To se pomiješa sa medom i pije ujutro i uvečer, pet dana.

Drugo: na glavu i lice stavljaju se obloge od hladnog ekstrakta krastavca, ujutro i uvečer, i ostave se da stoje sat vremena, a mogu se i mijenjati.

Liječenje čireva na koži

Čirevi se javljaju na svim dijelovima tijela i uzrokuju brojne tegobe i bolove. Šta je to, ustvari, čir? Kako ga čovjek dobije? Zašto on uzrokuje neke od ozbiljnih zdravstvenih problema i bolesti? Kako ga se možemo riješiti?

Pravi čir uzrokuje grozdasta bakterija koja se nastani u ogrebotini (oštećenje) na koži gdje djeluju znojne žlijezde i žlijezde za lučenje masnoće koja štiti kožu. Tada organizam šalje bijela krvna zrnca u borbu protiv bakterija, što uzrokuje pojavu gnoja.

Što se tiče zdravstvenih problema i bolesti koje se javljaju kao posljedica čira, one se dešavaju kada bakterija iz čira dospije u krvotok i zatruje krv. Opasno je kada se čir nalazi u blizini usta ili nosa, jer se štetna bakterija može prenijeti čak i na mozak. Područje pazuha, gornji dio bedara (prepone) i grudi smatraju se mjestima na kojima je čir opasan ako se radi o ženi koja doji.

Da bismo spriječili pojavu spomenutog problema, te spriječili pojavu čireva i izliječili ih, možemo koristiti tople obloge. Ovo će imati za efekat da se on pojavi na površini kože gdje se može isušiti (iscijediti) i zaliječiti za kratko vrijeme. Kada se primijeti prvi znak pojave čira, treba početi stavljati obloge koje mogu biti napravljene od nekoliko podgrijanih, navlaženih i isitnjenih zrna pšenice koja se stave na čir i ostave tako 20–30 minuta, tri ili četiri puta na dan. Čir će proći za pet do sedam dana.

Postoje i drugi načini liječenja čira koji se praktikuju u narodu: na čir se stavljaju kriške (kolutići) prženog paradajza, kolutići svježeg crvenog luka, bijeli luk, vanjski listovi kupusa, malo indijskog čaja i sl.

Liječenje ispucalosti kože usljed svraba

U velikom broju slučajeva dešava se da nam koža ispuca zbog svraba (koji se može pojaviti iz različitih razloga, npr. usljed oblačenja određene vrste odjeće). Kako se možemo riješiti svraba koji uzrokuje pucanje kože?

Prvo: nastojati oblačiti odjeću izrađenu od prirodnih vlakana.

Drugo: odjeću prati prije upotrebe.

Treće: pokrivati (odjećom) mjesta na kojima se najviše javlja svrab.

Četvrto: nastojati nositi elastičnu sportsku odjeću.

Peto: dati prednost oblačenju lanene odjeće u odnosu na odjeću od vještačkih materijala, zbog njenog korisnog djelovanja na kožu.

Šesto: ne nositi grubu odjeću.

Sedmo: kožu treba masirati kremama na bazi masti. Posebno je važno mazati (održavati higijenu) mjesta između bedara (koja su sklona ojedanju zbog znojenja), mjesta između prstiju i ispod ruku (pazuho), jer će to otkloniti osjetljivost kože na tim mjestima, gdje se ona trlja.

Osmo: treba koristiti puder, jer je on drevni lijek za pucanje kože uzrokovano svrabom.

Deveto: treba obratiti pažnju da se odgovarajućom kremom namažu i mjesta svraba, kao i prostor između njih.

Deseto: treba promijeniti vrstu sporta (vježbi) kojim se bavimo. Kada se sportom bave osobe koje imaju problema sa viškom kilograma, one imaju problema sa kožom zbog konstantnog osjećaja svraba uzrokovanog smanjivanjem tjelesne mase. Zato treba promijeniti vrstu sporta kojim se bavimo kako bismo dali malo odmora koži.

Kako spriječiti probleme sa kožom na rukama

Velik broj loših i pogrešnih navika, stalne upotrebe estetskih sredstava (šminke) kao i dugotrajno izlaganje ruku utjecaju sunca ili vode utječe na vitalnost i elastičnost kože. Koji bi bio zdrav način na koji bi se koži na rukama povratila elastičnost i vitalnost? Koje su metode preventive problema sa kožom na rukama?

Prvo: prvi i osnovni korak za liječenje zdravstvenog problema sa rukama jeste izbjegavanje držanja ruku u vodi, osim kad je to neophodno.

Drugo: treba prati ruke. Kada osoba mora često prati ruke, treba nastojati da to bude površinski.

Treće: treba koristiti tečne deterdžente koji nisu štetni za ruke (sa balzamom) umjesto sapuna. Ruke treba prati posebnim deterdžentom za ruke u kojem nema masnoća.

Četvrto: liječenje se može vršiti i tako što će se u potpunosti izbjegavati sapuni. Savjetuje se pranje ruku šamponom za kupanje.

Peto: treba stavljati neke posebne kreme ili obloge. Treba koristiti bilo koju vrstu kreme za ruke svaki put kada se ruke operu, kao i prije spavanja.

Za preventiranje pucanja i isušivanja kože na rukama treba činiti sljedeće:

Prvo: treba izbjegavati toplu, mlaku vodu i sredstva za čišćenje stana.

Drugo: treba izbjegavati upotrebu sapuna, jer se pucanje kože dešava kada se prirodna masnoća kože osuši. Tada je potrebno da se uopće ne koristi sapun koji je jak ili je izrađen od neke baze. Poželjno je koristiti sapun odgovarajuće bazne (pH) vrijednosti, a najbolje je da sapun sadrži male količine kreme.

Treće: treba paziti da je vlažnost vazduha odgovarajuća.

Četvrto: treba redovno masirati ruke vlažnim (hidratantnim) kremama ujutro i navečer.

Peto: ruke treba posušivati peškirom.

Šesto: ruke treba držati u vodi, uprkos tome što se općenito kaže da se ruke trebaju držati dalje od vode. Dakle, nekada se ruke liječe tako što će se držati u vodi duže vremena.

Sedmo: treba stavljati dva sloja kreme na sljedeći način: stavi se jedan veoma tanki sloj vlažne (hidratantne) kreme i ostavimo nekoliko minuta da se ona upije. Zatim stavljamo drugi sloj. Ova

dva tanka sloja imaju daleko bolji učinak od bilo koje kreme koja se stavi u jednom sloju.

Osmo: treba koristiti sok od limuna za njegovanje i hidrataciju upaljene kože na rukama. Treba pomiješati glicerin sa sokom od limuna.

Deveto: treba nositi rukavice za zaštitu ruku. Brojne stvari u stanu mogu uzrokovati probleme sa kožom na rukama, a da to i ne znamo. Zato treba nositi elastične bijele rukavice od pamuka kada se radi bilo kakav posao u kojem ruke ne dolaze u doticaj s vodom.

Liječenje žuljeva i kurjih očiju

Veliki broj osoba ima probleme sa žuljevima ili kurjim očima zbog toga što nose tijesnu obuću i što duže vrijeme trpe jak pritisak na nožne prste. Ovo može uzrokovati i ozbiljne probleme koji se na kraju moraju rješavati hirurškim putem. Kako se problemi ove vrste mogu liječiti?

Žulj predstavlja nakupljanje tečnosti (u kesici) koju luči organizam, a javlja se zbog pritiska (na određeni dio kože). Kako se povećava pritisak, tako se povećavaju i slojevi kože, te se postepeno javlja i zagnojenje (čir). Kasnije se to pretvara u kurje oko koje se stvara između nožnih prstiju. Ono nastaje kada se približe dvije susjedne kosti nožnih prstiju na jednom stopalu (npr. zbog tijesne obuće). Tada će se koža između tih prstiju trljati (nažuljati) i prvo će se stvoriti kesica sa tečnošću (žulj) zbog stalnog pritiska.

Sa žuljevima se lakše nositi nego sa bolnim kurjim okom na prstu stopala. Bol koji uzrokuje kurje oko po jačini je sličan bolu kojeg imamo kad nam je upaljen zub. Ovo doista može čovjeku pokvariti dan. Zbog toga, kad osvane dan, redovno ga treba započinjati na jedan od sljedećih načina:

Prvo: ne koristiti alatke za održavanje higijene noktiju kako bi se odstranilo kurje oko. Ne treba izigravati hirurga. Mora se obuzdati

želja za odstranjivanje žuljeva i kurjih očiju grickalicama za nokte ili bilo kojim drugim alatkama. Osobe koje boluju od dijabetesa posebno trebaju paziti da samovoljno ne liječe nijedan problem na svojim stopalima.

Drugo: treba obratiti pažnju na upotrebu masti. Ukoliko se koriste masti protiv kurjih očiju ili bilo koji drugi preparat bez liječničkog recepta (u obliku sirupa, balzama ili tableta) onda ih treba stavljati samo na bolno mjesto, a najbolje ih je potpuno izbjegavati.

Treće: treba držati stopala u vodi. Bol koji se osjeća dolazi iz kesica na koži (kesica ispunjenih tečnošću koja izaziva upalu i natekline na mjestima između kostiju). Da bi se na neko vrijeme ublažili bolovi, treba držati stopala u toploj vodi u koju se stavi gorka so. Ovo će smanjiti veličinu kesica, a samim tim i pritisak na nerve u tom području.

Četvrto: veliki broj osoba koje imaju problema sa žuljevima drže noge u čaju od kamelije, što uveliko ublažava tegobe. Čaj od kamelije omekšava i njeguje oštećenu kožu.

Peto: treba odstraniti odumrle dijelove kože prije nego se započne bilo kakvo liječenje žuljeva. Stopala treba držati u toploj vodi, što će za neko vrijeme omekšati kožu. Zatim će se turpijom ili kamenom (posebnim kamenom za odstranjivanje zadebljale kože) odstraniti vanjski slojevi kože i trljati je sve dok ne ostane samo nježna koža. Potom treba staviti neku kremu za njegu kože, što će preventirati otvrdnuće kože.

Šesto: pet ili šest tableta Aspirina treba izmrviti u vodi, zatim im dodati pola kašike vode ili limunovog soka, te dobro miješati, sve dok ne postane kašasto. Tu kašu treba stavljati na bolna mjesta, a zatim stopalo staviti u plastičnu kesu i sve to zamotati mlakim omotom (zavojem, peškirom i sl.).

Sedmo: treba požuriti sa liječenjem. Najbolje je što prije započeti liječenje, u toku samog pojavljivanja žuljeva. U ovoj ranoj fazi

mogu se tretirati mala područja otvrdnule kože koja ne uzrokuju nikakav bol. Ta mjesta treba blago mazati (masirati) lanolinom kako bi se preventirali žuljevi i smanjila štetna djelovanja pritiska (koji uzrokuje žuljeve), a zatim treba staviti neku kremu kako bi se i na taj način ublažio pritisak.

Osmo: treba voditi računa o prostoru između prstiju na svakom stopalu. Žuljeve uzrokuje pritisak koji se javlja trljanjem susjednih prstiju jednih o druge. Zato treba staviti nešto što će razdvojiti prste.

Deveto: treba staviti vate između prstiju ili staviti malo vune koja je veoma mehka.

Deseto: na bolna mjesta treba stavljati obloge. Jedan od lakših načina za ublažavanje pritiska jeste taj da se preko tog mjesta stavi mali komad tkanine od vune ili pamuka, a zatim se sve to zamota nekom gustom tkaninom.

Liječenje osipa i upale kože

Velik broj ljudi ne zna kako liječiti osip i upale kože koje ga prate. Isto je i sa problemom svraba i isušenosti kože. Pa, koji je najbolji način za liječenje osipa i općenito zdravstvenih problema ovog tipa?

Prvo: najbolji način za liječenje osipa i upale kože jeste obnavljanje vlažnosti (hidratantnosti) isušene kože tako što ćemo je mazati kremom.

Drugo: upala kože uzrokovana alergijom na nikl najčešća je vrsta upale kože. Međutim, ljudi većinom i ne misle da je ovo neki problem, nego misle da imaju probleme zbog zlatnog nakita.

Treće: treba se čuvati suhog zraka. Upale se pogoršavaju kada kožu izlažemo zraku u kojem nema vlažnosti, posebno za vrijeme zime, kada je u kućama veoma topao zrak.

Četvrto: treba koristiti mlaku vodu. Oni koji poznaju ovaj problem kažu da treba izbjegavati kupanje. Neki liječnici smatraju da redovno kupanje šteti osobama koje imaju upalu kože, a drugi, pak, smatraju da redovno kupanje smanjuje podložnost oboljenju kože i da predstavlja obavezan dio njegovanja kože.

Peto: treba napraviti kupku sa ekstraktom zobi. Za zaštitu kože najbolje je staviti oljuštenu zob (može se kupiti u apotekama) u vodu za kupanje ili koristiti zob kao zamjenu za sapun. Zob treba oljuštiti, samljeti u prah i staviti jednu kašiku u vodu. Zatim je staviti u krpu čiji se krajevi skupe i podvežu vezicom. Sve se to stavi u vodu. Kasnije se krpa izvadi, a tekućina se koristi za kupanje.

Šesto: treba izbjegavati određena sredstva na bazi metala kao što su: hlorid aluminijum, sulfat aluminijum ili hlorid cirkonijum, koji su sastavni dijelovi brojnih preparata, a poznato je da uzrokuju nadraženost osjetljive kože.

Sedmo: treba koristiti hidrokotizon i bez liječničkog recepta, jer se on općenito koristi kao obloga ili mehlem i sadrži likvide za zaštitu kože. Ovi likvidi sadrže kortizon, koji ublažava osjećaj svraba i upale uzrokovanih upalom kože ili osipom. Hidrokortizon se ubraja u najblaže tvari u porodici kortizona i, prema mišljenju farmaceuta, odličan je kao mast protiv nadraženosti kože.

Osmo: treba oblačiti komfornu pamučnu odjeću. Ona je bolja od većine vrsta tvornički proizvedene odjeće od vune ili poliestera, a posebno od vune. Treba voditi računa da se ne nosi odjeća sa vlaknima od vještačkih materijala, posebno vlakana koja izazivaju svrab, tijesna odjeća i odjeća koja nema odgovarajuću mehkoću (koja je gruba).

Deveto: treba stavljati kreme za njegu (omekšavanje) kože. Mogu se stavljati hladne kreme (kreme koje daju osjećaj hladnoće), koje će ublažiti osjećaj vreline koji prati upale kože. Kaže se da je dobro bolna mjesta mazati hladnim mlijekom umjesto vode, jer ono,

čini se, bolje ublažava upalu. Treba uzeti čašu mlijeka sa kockama leda. Tako se ostavi nekoliko minuta. Mlijeko se potom izaspe na pamučnu ili neku drugu krpu, stavi na upaljenu kožu i ostavi da stoji dvije ili tri minute. Kasnije se takve obloge stavljaju još deset minuta.

Deseto: treba voditi računa o uravnoteženosti ishrane. Alergija na hranu igra veliku ulogu u obolijevanju kože od upala, posebno za vrijeme djetinjstva. Pravilnom prehranom pomaže se u izlječenju djeteta.

Jedanaesto: kod problema sa osipom treba izbjegavati nagle promjene temperature, jer one mogu uzrokovati probleme. Izlazak iz tople sobe u hladnu, ili iz klimatizirane sobe u saunu, može uzrokovati pojavu osjećaja svraba.

Dvanaesto: za čišćenje bolnih mjesta treba koristiti toaletni papir, jer on smanjuje osjećaj svraba na mjestima gdje se javila upala kože. Dobro je koristiti bijeli toalet papir, jer boje mogu biti te koje će uzrokovati nadraženost kože.

Liječenje isušenosti kože

Zima je najveći neprijatelj kože. Ona uzrokuje njenu isušenost i ispucalost. Ona također može uzrokovati i pojavu svraba na koži. Da li obolijevanje kože od isušenosti znači da ona nema dovoljno vlage? Kako se koža može pravilno njegovati za vrijeme zime, kao i drugih godišnjih doba?

Isušenost kože uzrokovana je nedostatkom vode, a ne masnoće. Ako pročitamo ovo poglavlje, razmislimo o njemu i praktikujmo savjete koji se u njemu navode. Naša koža će nam biti veoma zahvalna na tome.

Prvo: da bi se izbjeglo pucanje kože, nije nužno piti velike količine vode. Brojne knjige koje govore o njezi tijela govore da bi svaki dan

trebalo popiti najmanje sedam ili osam čaša vode, čime se održava vlažnost (hidratacija) kože i preventira njeno isušivanje i pucanje. Nemojte vjerovati ovome!

Drugo: vodi treba dati mjesto koje ona zaslužuje. Najbolji način da se koži obezbijedi potrebna količina vode jeste taj da se nalazi u vodi. Savjetuje se da se koža (npr. stopala, ruke) drži petnaest minuta u mlakoj, ali ne pretjerano toploj vodi.

Treće: kožu treba mazati nekom hidratantnom kremom. To treba činiti nakon svakog kupanja (tuširanja), jer vlaga obično ispari iz kože za vrijeme kupanja. Ukoliko se osoba često kupa, tada je veoma važno da se o ovome povede računa. Hidratantna krema osigurava zadržavanje vlage u koži.

Četvrto: da bi koža (u svojoj unutrašnjosti) ostala vlažna, treba je malo posušiti (po površini, nakon pranja ili kupanja). Kada se hidratantna krema stavi na kožu odmah nakon kupanja, ona je daleko učinkovitija nego onda kada se stavlja na suhu kožu. Ovo, opet, ne znači da osoba treba požuriti nakon kupanja ili tuširanja kako bi što prije nanijela kremu ili neko drugo tečno sredstvo na vlažnu kožu. Naprotiv, treba upotrijebiti peškir kako bi se posušila koža ili mjesto na koje želimo staviti neko hidratizirajuće sredstvo.

Peto: treba shvatiti da ne moramo koristiti kreme koje vidimo u reklamama. Nema ništa loše u tome da se upotrijebe neke tvari iz prirode ili ulja kao sredstva za hidrataciju kože. Zapravo, svaka osoba koja ima problema sa alergijama kože može na svojoj koži koristiti bilo koje biljno ulje (suncokretovo, maslinovo i sl.) ili neko rafinirano ulje kako bi izliječila isušenost i ispucalost kože.

Šesto: za liječenje isušenosti kože treba koristiti zob. Neki istraživači smatraju da je učinkovitost zobi kao sredstva za njegovanje kože bila poznata još prije četiri hiljade godina, dok danas mnogi ljudi ne znaju za to. Zob se može koristiti za njegovanje kože tokom

kupanja: treba staviti jedan fildžan zobi u (platnenoj) kesici u mlaku vodu kojom će se osoba okupati. Zob treba biti samljevena (u prahu) i takvu je treba staviti u vodu.

Sedmo: treba birati one vrste sapuna koji sadrže veće količine masti. Većina sapuna sadrži bazične tvari. Za ove tvari je poznato da imaju odlične efekte u čišćenju kože. Međutim, one uzrokuju i pucanje isušene kože. Osobama koje imaju problema sa suhom kožom savjetuje se da izbjegavaju one vrste sapuna koje sadrže jake tvari za čišćenje (antiseptike) i da ih zamijene onim vrstama sapuna koje sadrže veće količine masti.

Osmo: ne treba puno koristiti sapun. U sapunu ne postoji nijedan ljekoviti sastojak. Zapadno društvo se pretvara u društvo koje pretjeruje u čišćenju i uljepšavanju, što može biti opasno. Svjedoci smo brojnim problemima kod osoba koje puno koriste sapun, za razliku od onih koji ga manje koriste. Zbog svega ovoga savjetujemo da se koža ne pere ako nije prljava.

Deveto: koži treba pomoći da zadrži (održava) vlažnost. Jedan vid problema sa isušivanjem i pojavom osjećaja svraba kože može biti topao i suh zrak u prostorijama za vrijeme zime. Topao zrak u kući može sadržavati samo 10% vlage, a normalno je da sadrži 30–40%, koliko je potrebno da se vlaga zadrži u unutrašnjosti kože. Zbog ovoga svi stručnjaci savjetuju da se tokom zime koriste aparati za održavanje vlažnosti zraka.

Deseto: korisno je za vrijeme kupanja ostaviti vrata kupatila otvorenim, jer je i najmanja količina vlažnosti korisna. Kada se za vrijeme zime koristi grijanje, također treba održavati i vlažnost zraka.

Jedanaesto: održavanje hladnoće zraka ubraja se u jedan od učinkovitijih i lahkih načina za liječenje osjećaja svraba tokom zime koji se javlja usljed toga što smo zatvoreni u toplim prostorijama.

Zdravstveni problemi sa usnama i usnom šupljinom

Liječenje upala usana i usta

Upale koje se javljaju u ustima i na usnama mogu biti uzrokovane jakom toplotom ili djelovanjem bakterija. Kako se to može liječiti?

Rane u ustima i na desnima mogu se liječiti na sljedeće načine:

Prvi: iscijedi se ekstrakt iz peronjike (rekavi šilj, kukavac, žuka, divlja galanga) i time se mažu usne ujutro i uvečer.

Drugi: nakon jela usta se ispiraju otopinom košuljice šipka (koja se stavi u vrelu vodu).

Treći: žvaču se listovi običnog celera. Time se liječe zdravstveni problemi i upale sa desnima i jezikom.

Liječenje upale omotača unutrašnjosti usne šupljine

Upale omotača unutrašnjosti usne šupljine (sluznice) uzrokuju veliki broj problema osobama koje ih dobiju. Kako se one mogu brzo zaliječiti?

Prvo: uzme se jedna mala kašika osušene kamilice, stavi se u čašu vode i ostavi da proključa. Ovaj se napitak treba hladiti pet minuta, procijediti i time ispirati usta i grlo nekoliko puta na dan.

Drugo: treba dobro sažvakati listove zmijske trave (tarkanj), a zatim ih ispljunuti. Ovo treba ponavljati nekoliko puta na dan. Mogu se žvakati i listovi salate, što je također dobro.

Otklanjanje neprijatnog mirisa iz usta

Ružan miris (zadah) iz usta smeta osobama koje se susreću sa osobom koja ima taj problem. Kako se to može liječiti i učiniti miris iz usta prijatnim?

Prvo: za otklanjanje zadaha iz usta može se koristiti mastika, koja se treba redovno upotrebljavati. Isto tako, može se koristiti i peronjika u koju se stavi malo karanfila, što pomaže smanjenju kiselosti u ustima i čini miris iz usta prijatnim.

Drugo: napravi se otopina od pedeset grama korijandera (paprića) i četrdeset grama kopra. Prvo se pomiješaju i samelju, a zatim se jedna mala kašika dobijene smjese stavi u malo vode, sat vremena prije jela.

Treće: osuše se kora od limuna i kora od narandže, sitno se samelju, pomiješaju sa nanom i skuhaju u medu, a zatim se naprave kuglice koje se drže u ustima. Ovo će miris iz usta učiniti prijatnim.

Liječenje pojave sluzi u ustima nakon gripe

Za vrijeme trajanja gripe može se, kao simptom, primijetiti pojava sluzi (flegme, belgama) u ustima. Koji se savjet može dati u pogledu ove sluzi?

Prvo: može se redovno, prije spavanja, piti mala kašika sezamovog soka (ekstrakta).

Drugo: samelje se svinda (božija travica, kozji rog), čurekot i sladić (slatki korijen, gospino bilje) i pomiješaju se u jednakom omjeru, a zatim se skuhaju u medu. Uzima se po jedna kašika, tri puta dnevno. Treba obratiti pažnju da osobe koje imaju problema sa visokim krvnim pritiskom moraju iz spomenutog recepta izbaciti sladić.

Hronični kašalj i astma

Liječenje hroničnog kašlja

Kako se hronični kašalj može liječiti ljekovitim biljem?

Prvo: uzme se podbjel (konjski lopuh, lepuh, vinogradska kopačica) i pije kao čaj ujutro i uvečer.

Drugo: uzme se po deset grama majčine dušice, lipolista, gvajave i čurekota, te se sve to samelje i stavi u četvrt kilograma meda. Uzima se jedna kašika nakon jela.

Treće: redovno se pije jedan fildžan rastvora iz tamjanovog drveta, ujutro i uvečer. Stavlja se jedna mala kašika soka u fildžan vode.

Liječenje astme

Šta se savjetuje za liječenje astme i olakšavanje tegoba uzrokovanih njome?

Pije se rastvor svinde u koji se stave kopar i sladić. Ove tri biljke pomiješaju se u jednakom omjeru. Uzima se jedna čaša dnevno.

Bolesti dišnih organa

Emfizem pluća[1]

Ono što najviše uplaši čovjeka jeste spoznaja da je bolestan i da je to neka rijetka bolest od koje ne boluje mnogo ljudi u svijetu.

[1] *Emfizem pluća* definiše se kao trajno uvećanje disajnih puteva, distalno od terminalnih bronhiola, koje nastaje dilatacijom vazdušnih prostora ili destrukcijom pregradnih zidova između alveola. Emfizem pluća karakterišu oštećenja plućnog tkiva u osnovnoj jedinici pluća za razmjenu gasova (acinus). (op. prev.)

Naravno, ovako razmišljaju osobe koje pate od bolesti kao što je emfizem pluća, a koje znaju da ne postoji način da se stanje njihovih dišnih puteva popravi. Postoje li preparati koji mogu ublažiti ovu bolest i olakšati bolesnikove tegobe, kao i smiriti srce pacijenta?

Prvo: treba odmah prestati pušiti. Ovo savjetuju svi ljekari. Ako osoba koja je u pedesetim ili šezdesetim godinama života prestane pušiti, to će pomoći obnavljanju vitalnosti pluća.

Drugo: treba se čuvati pasivnog pušenja (boravka u prostorijama gdje se puši), jer dim iz cigareta može naštetiti zdravlju čovjeka, čak i ako on sam ne puši. Dim cigareta, kao i zrak u prostoriji u kojoj puši nekoliko ljudi, veoma je štetan.

Treće: svaka osoba treba izbjegavati tvari koje kod nje izazivaju alergiju. Ako osoba zna da je alergična na neku tvar ili tvari, tada je veoma važno da ih ne uzima.

Četvrto: treba činiti sve što se može za poboljšanje zdravlja pluća. Ako osoba sama ne može direktno poboljšati stanje pluća, može raditi neke stvari koje povećavaju njihov kapacitet, kao što su fizičke vježbe ili rad.

Peto: treba biti ustrajan u bavljenju nekim sportom. Svi se stručnjaci slažu da je bavljenje sportom iznimno važno za osobe koje boluju od emfizema pluća. Šetnja se smatra prikladnom i veoma dobrom sportskom vježbom. Osoba treba redovno šetati kako bi ojačala međurebarne mišiće. Također, treba pokušati koristiti utege od jednog ili dva kilograma, te vježbati bicepse, mišiće ramena i grudi.

Šesto: treba uzimati male obroke. Kada se pojavi problem sa nadutošću plućnih krila, treba izbjegavati sve što otežava disanje. Uzimanje velikih obroka čini da zrak ostaje zarobljen u plućima. Zbog toga se javlja pritisak u stomaku, jer pluća preko dijafragme vrše pritisak na želudac i onemogućavaju mu da se rasteže.

Sedmo: treba održavati prirodnu tjelesnu masu. Neke osobe koje pate od emfizema pluća povećavaju svoju tjelesnu masu (debljaju se), a organizam čuvaju tako što uzimaju veće količine tečnosti. Organizam treba više energije kako bi se nosio sa viškom kilograma. Kad god se tjelesna masa vrati u okvire približne prirodne tjelesne mase, to će imati iznimno povoljan učinak na pluća.

Osmo: treba naučiti disati na pravilan način. Postoje brojni savjeti u pogledu disanja koje treba prakticirati, a koji će omogućiti svakoj osobi da maksimalno iskoristi svaki· udisaj:

• treba disati ravnomjerno i znati da je prirodno disanje ravnomjerno disanje;

• treba disati tako što ćemo koristiti dijafragmu. Ovo je najčešći oblik disanja. Djeca dišu na ovaj prirodni način. Ako ih uzmemo u naručje, vidjet ćemo da se djetetu podiže i spušta stomak. Da li smo mi sigurni da i mi dišemo tako što koristimo dijafragmu ili dišemo iz grudi? Oboljelim osobama savjetuje se da provedu mali test i da na stomak stave, recimo, mobilni telefon i posmatraju da li se on podiže i spušta za vrijeme disanja ili ne;

• treba voditi računa da dišni putevi budu prohodni (otvoreni). Tkiva dišnih puteva mogu se ojačati tako što ćemo snažno disati kroz nos, a usta ćemo držati zatvorenim. To ćemo raditi trideset minuta, svakodnevno;

• treba uzimati vitamin C i to najmanje dvije stotine i pedeset miligrama i osam stotina miligrama vitamina H, dva puta na dan;

• treba izbjegavati tužne situacije (dženaze, i sl.). Život osobe koja oboli od emfizema pluća više nikada neće biti isti. Sve ovakve prilike treba izbjegavati, jer one mogu pogoršati zdravstveno stanje bolesnika, a poznato je da je nakon toga teško vratiti prijašnje stanje. Svi znamo da je život takav, nekada daje, nekada uzima;

• treba se usredsrediti na sadašnjost. Kada osoba osjeti tjeskobu i osjeti se krivom zbog toga što je oboljela, treba pokušati misliti

na sadašnjost, na ono što joj se trenutno dešava i šta se još može desiti, jer se prošlost ne može promijeniti, ali se iz nje može mnogo naučiti;

- treba razmišljati pozitivno. Jedan od načina na koji osoba može sebi pomoći jeste da promijeni svoj način razmišljanja i kaže sebi da je emfizem pluća bolest koja je poznata i da se nad njom može uspostaviti kontrola. Na ovaj način se pozitivnim mislima može povratiti energija;

- ne treba se izolovati iz društva. Oboljela osoba treba izbjegavati samoću i razmišljanje (o bolesti), jer će tako osjećati tjeskobu. Neki oboljeli smatraju da se ne mogu nositi sa ovom bolešću i prestanu izlaziti napolje i posjećivati mjesta koja su ranije posjećivali, sve iz straha da se ne otkriju njihovi problemi sa disanjem. Ne smije se dozvoliti da bolest osobu izoluje iz društva;

- treba izbjegavati žurbu. Emfizem pluća iziskuje da oboljela osoba obrati pažnju na to da sve treba činiti polahko, bez žurbe. Na takav način oboljeli mogu raditi sve što žele u životu, samo to trebaju prilagoditi svojim sposobnostima i brzini kojom to mogu obaviti. Treba znati da nekada male stvari mogu praviti veliku razliku: možemo li ponovo raditi ono što smo inače radili, pa čak i više, a da uložimo manje napora?

- treba uravnotežiti disanje tokom obavljanja posla kojeg radimo. Kućni poslovi će postati lakši ako, naprimjer, trebamo podići nešto, pa za vrijeme toga izdahnemo kroz nos, a usta zatvorimo. Isto tako, za vrijeme odmaranja treba uzimati okrepljujuća pića. Ako se moramo odmoriti jer nam je ponestalo snage, najbolje je da iziđemo na terasu (na svjež zrak) i dišemo kroz nos, zatvorenih usta;

- ne treba pretjerano koristiti inhalator. Nema potrebe za ovim, jer to može dovesti do pojave zdravstvenih problema sa organima za disanje. Posebno ne treba inhalirati tvari nepoznatog porijekla;

- treba nositi komfornu odjeću, odnosno birati takvu odjeću koja omogućava nesmetano kretanje grudi i stomaka (što je važno za

disanje). Ovo znači da se ne treba nositi tijesna ili jako stegnuta odjeća.

Bronhitis

Bronhitis je jedna od ozbiljnih bolesti koje pogađaju ljude. Kako se ova bolest može liječiti na prirodan način, bez upotrebe štetnih sredstava?

Prvo: napravi se mješavina od sjemenki lana, majčine dušice, kopra i oskoruše, u jednakom omjeru. Uzima se jedna kašika mješavine i stavi u čašu vode, skuha, procijedi i pije četiri puta na dan.

Drugo: u jednakom omjeru uzmu se datule, masline, oskoruša i grožđice, dobro se skuhaju u vodi i to se pije tri ili četiri puta na dan.

Treće: napravi se mješavina od čurekota, gvajave, anisa i sjemenki lana koje se uzmu u jednakom omjeru, sitno se samelju i skuhaju u medu. Uzima se jedna kašika tri puta na dan.

Upale dišnih puteva

Kako prepoznati da je došlo do upale dišnih puteva? Šta treba raditi osoba koja uoči pojavu upala kako bi ih u začetku izliječila?

Upale obično počinju pojavom peckanja u gornjem dijelu grla, a zatim se javlja piskavi zvuk iz grudi, da bi se kasnije pojavili iznenadni bolovi u grudima i lučenje veće količine sluzi. Da bi se olakšalo disanje, oboljele osobe trebaju povesti računa o sljedećem:

Prvo: treba prestati pušiti. Ovo je nešto što svako može učiniti. Posebno je važno ovo uraditi kada osoba boluje od hroničnih upala dišnih organa.[1]

[1] 90–95% pušača pate od hroničnih upala dišnih organa.

Drugo: treba voditi računa o pasivnom pušenju (boravku u prostorijama u kojima se puši). Treba se što manje družiti sa osobama koje puše. Ako se desi da jedno od supružnika puši, treba mu/joj pomoći da prestane s tim, jer pušenje uzrokuje zdravstvene probleme i pojavu hroničnih upala organa za disanje ljudi oko pušača.

Treće: treba uzimati više tečnosti, jer ovo pomaže da sluz ostane vlažna.

Četvrto: oboljela osoba treba voditi računa da udiše topao (mlak) i vlažan zrak, što je veoma korisno u ovakvim slučajevima.

Prehlada

Sve do danas nije pronađen učinkovit lijek koji bi spriječio pojavu prehlade i potpuno eliminisao viruse koji je uzrokuju. Postoje sredstva koja se koriste protiv prehlade, ali ona imaju neželjene efekte i uzrokuju dodatne probleme, a ne sprečavaju njenu pojavu. Postoji li prirodan način liječenja ove bolesti?

Prvo; treba uzimati vitamin C, jer on djeluje kao unutrašnji čistač organizma i otklanja različite probleme koje uzrokuju virusi. On može smanjiti vrijeme trajanja prehlade sa sedam na samo dva ili tri dana. Isto tako, vitamin C može ublažiti kašalj i druge tegobe.

Drugo: prehlada se može liječiti uzimanjem cinka. Istraživači u Britaniji i Sjedinjenim Američkim Državama otkrili su da uzimanje cinka može skratiti trajanje prehlade na četiri dana.

Treće: treba se odmarati i piti okrepljujuća pića. Dodatno je odmaranje važno, jer omogućava veću učinkovitost lijekova i vraća energiju organizmu. Odmaranje također pomaže da se ublaže upale dišnih puteva, kao i upala pluća. Savjetuje se da se oboljela osoba odmara dan ili dva kada joj je zdravstveno stanje loše.

Četvrto: savjetuje se oblačenje toplije odjeće. Međutim, ne treba nositi tešku odjeću, jer će ona uzrokovati to da organizam troši dodatnu energije na nošenje odjeće, umjesto da je usmjeri na imunološki sistem koji nas brani od bolesti.

Peto: treba ići u šetnju. Lagahna šetnja veoma je korisna za krvotok, a također pomaže i imunološkom sistemu u proizvodnji antitijela neophodnih za eliminisanje uzročnika bolesti.

Šesto: treba uzimati lagahne obroke. Kad osoba primijeti da je prehlađena, to je znak da treba konzumirati lahko probavljivu hranu.

Sedmo: treba uzimati juhu od piletine. Ovo je drevni narodni lijek koji se pokazao kao veoma učinkovit.

Osmo: treba uzimati što više tečnosti. Savjetuje se uzimanje šest do osam čaša vode, soka, čaja ili nekog drugog okrepljujućeg napitka dnevno. Ovo je veoma važno za održavanje potrebnog nivoa vode u organizmu za vrijeme prehlade kada organizam gubi vlagu u većem procentu nego inače, a također pomaže i u odstranjivanju štetnih tvari koje se javljaju za vrijeme bolesti.

Deveto: treba prestati pušiti. Pušenje dodatno pogoršava stanje grla uzrokovano prehladom, a pogoršava i već postojeće smetnje uzrokovane djelovanjem bakterija u grlu i plućima.

Deseto: treba ispirati grlo slanom vodom. Sve što treba uraditi jeste staviti kašiku soli u čašu mlake vode i time ispirati grlo.

Jedanaesto: treba koristiti inhalaciju vodenom parom, jer se tako otklanjaju smetnje u dišnim putevima. Voda se stavi u posudu, zatim se posuda stavi na vatru (izvor toplote) i ostavi da proključa. Potom se posuda skine s vatre i uzme peškir (ili komad tkanine) sa kojim prekrijemo glavu, koja se drži iznad posude. Udisanjem vodene pare pročišćavaju se nosnice. Ovo će također ublažiti i kašalj, jer para vlaži suho grlo.

Dvanaesto: treba koristiti masti (kreme) kojima će se mazati nosnice i tako spriječiti nakupljanje sluzi u njima. Ovo je posebno važno zbog toga što se te nakupine suše i uzrokuju smetnje u disanju.

Trinaesto: za ublažavanje bolova i temperature koji prate prehladu treba koristiti Aspirin i Paracetamol.

Četrnaesto: za sprečavanje kihanja, curenja iz nosa i očiju treba uzimati Histamin, koji zaustavlja ta dodatna lučenja u organizmu.

Petnaesto: na početku svake prehlade treba uzeti dvije kapsule preparata na biljnoj bazi, kao što su Goldenseal ili Athanasia. Goldenseal poboljšava rad jetre, a druga njegova odlika jeste ta što eliminiše uzročnike bolesti. Pored ovoga, on jača i sluznice u nosu, usnoj šupljini i grlu. Što se tiče Athanasiae, ovaj preparat pročišćava krv, poboljšava rad limfnih žlijezda, pomaže proizvodnju antitijela koja se bore protiv uzročnika bolesti i otklanja štetne tvari iz organizma.

Šesnaesto: treba što češće konzumirati bijeli luk. On ima učinkovito djelovanje protiv uzročnika bolesti, veoma brzo uništava bakterije i viruse i otklanja tegobe prehlade.

Sedamnaesto: treba piti čaj od sladića (slatki korijen, gospino bilje), jer on blago djeluje na grlo i ublažava kašalj.

Osamnaesto: treba piti i druge vrste čajeva. Za miran san tokom noći treba skuhati čaj od hmelja, nekih svježih biljaka ili čaj Celestial seasonings. Svi ovi čajevi djeluju smirujuće na čovjeka.

Liječenje osjetljivosti nosa

Jedna od bolesti dišnih puteva od kojih neke osobe pate jeste i osjetljivost nosa. Kako se ona može liječiti?

Prvo: oboljela osoba treba žvakati vosak ujutro i uvečer i sipati u nos kapi čurekotovog ulja.

Drugo: uzme se majčina dušica, svinda, sladić i čurekot i od njih se spravi čaj, koji se pije poslije jela.

Liječenje kihavice (hunjavice)

Kihavica (hunjavica) jedna je od pojava koje prate prehladu. Kako se ona može prevazići?

Prvo: za liječenje kihavice treba inhalirati (udisati) otopinu čurekota, a pored toga treba u nos ukapavati čurekotovo ulje neposredno prije spavanja, te jesti crveni luk uz hranu.

Drugo: treba uzeti listove eukaliptusa i skuhati ih u vodi. Oboljela osoba treba time ispirati začepljene nosnice kroz koje nikako ili otežano prolazi zrak.

Zaštita imunološkog sistema prilikom liječenja prehlade

Uzročnici bolesti napadaju i imunološki sistem pojedinca prilikom liječenja prehlade. Kako se ovo može spriječiti na prirodan način?

U jednakom omjeru uzmu se đumbir (isiot, ingver, zendžefil), karanfil, cimet (tarčin), biber i galanga i pomiješaju se. Kašika mješavine stavi se u čašu vode, prokuha i pije prije spavanja.

Liječenje promuklosti uzrokovane gripom

Posljedice obolijevanja od gripe odražavaju se i na sistem organa za disanje, što izaziva promuklost (hrapavost glasa). Kako se ovo može liječiti?

Prvo: jede se kiseli kupus nakon svakog jela i to onoliko koliko nam odgovara (po volji). Pored ovoga, prije spavanja trebaju se jesti grožđice i (halepski) bor.

Drugo: treba se jesti šafran sa medom, ujutro i uvečer, pomiješani u omjeru 1:10.

Odlike masline

Allah, slavljen i uzvišen neka je On, odlikovao je plod i drvo masline. Više puta ju je spomenuo u Svojoj časnoj Knjizi, a spomenuta je i u brojnim hadisima Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem. Da li poznajemo nutritivne (prehrambene) odlike masline, kao i tvari koje ona sadrži?

Plod masline sastoji se od sljedećih elemenata: vode (67%), maslinovog ulja (23%), proteina (5%) i mineralnih soli (1%), od kojih su najvažniji kalcij i željezo, a sadrži i značajne vrste različitih vitamina (vitamine E i D, kao i vitamine B i C).

Plod masline sadrži manju količinu proteina. Ako se jedu zelene, korisne su za mozak, ako se jedu crne, nakon što dobro sazriju, tada su maslinovo ulje i proteini kvalitetniji i količinski veći. Ako se uz njih uzme dovoljna količina ulja, onda tom obroku ništa ne nedostaje. Savjetuje se da se masline jedu sa sirom, jer sami proteini iz masline nisu dovoljni.

Ako se žvaču, listovi masline otklanjaju upale desni i grla, jer je sok iz listova masline veoma učinkovit kod ovih upala. Iscijeđen sok iz listova masline koristan je protiv bradavica, rana i čireva, zbog toga što maslina sadrži tvari koje dezinficiraju. Isti sok, također, može se koristiti i kao rektalna injekcija kod problema sa ranama na crijevima.

Bolesti želuca

Neke vrste hrane kod nekih osoba uzrokuju probleme sa probavom, što dovodi do nadutosti i drugih zdravstvenih problema. Kako se može liječiti želudac u slučaju nadutosti i problema sa probavom?

Prvo: treba žvakati jednu malu kašiku kopra, a zatim se napiti vode.

Drugo: za poboljšavanje apetita i bržu probavu stavi se čaša vode da proključa, u nju se doda deset grama osušenih cvjetova zmijske trave (tarkanj), ostavi se deset minuta, a zatim se popije otprilike jedan kahveni fildžan tog napitka prije svakog jela.

Treće: kod problema sa lošom probavom uzme se jedna kašika svježih mekinja i stavi se u čašu vrhnja (pavlake). Pije se uvečer, svakodnevno.

Četvrto: u čaši vode kuhaju se tri grama mljevenih sjemenki kardamona u trajanju od pet minuta. Napitak se potom ostavi da se hladi petnaest minuta. Pije se po fildžan tog napitka prije svakog jela. To će, uz Allahovu pomoć, riješiti bolove u želucu.

Peto: treba piti napitak od đumbira ili đumbir miješati (dodavati) u hranu u malim količinama, što će pospješiti probavu hrane.

Liječenje bolova u stomaku i proljeva

Kako liječiti jake bolove u stomaku koji se ponekad pojave?

Prvo: treba pripremiti čaj od anisa i kamilice. Pored toga, treba mazati stomak maslinovim uljem u koji se doda kamilica.

Drugo: treba piti otopinu mastike. Njoj se može dodati blago podgrijana mješavina kamilice i nane, a zatim tom smjesom mazati stomak.

Liječenje kiseline u želucu (žgaravice)

Nekada se nepravilno ili neredovno jede, u terminima koji ne odgovaraju želucu ili na neodgovarajući način, pa se kao posljedica toga javlja kiselina u želucu (žgaravica), koja uzrokuje jake bolove. Kako se taj problem može liječiti?

Prvo: samelje se određena količina svježe košuljice šipka i pomiješa se sa medom. Uzima se jedna kašika nakon svakog jela.

Drugo: u fildžan vode doda se jedna mala kašika majčine dušice. Ostavi se da prokuha, zatim se procijedi i pije, dva puta na dan.

Treće: u čašu ključale vode doda se petnaestak grama sjemenki ruja (rujevine), zasladi se šećerom i pije dva puta na dan.

Četvrto: treba uzimati što više krastavaca i svježe salate, što će, uz Allahovu pomoć, otkloniti žgaravicu u želucu.

Liječenje čira na želucu

Kako se može liječiti čir na želucu?

Prvo: uzme se trideset grama sjemenki slatkog (pitomog) badema, osušenog i oljuštenog, dobro se namoče (da nabubre), a zatim se stave u pedeset mililitara ključalog kravljeg mlijeka. Poslije se napitak zasladi čistim pčelinjim medom i redovno pije ujutro, petnaest minuta prije uzimanja hrane (doručka). Ovaj lijek treba uzimati stotinu dana, neprekidno, pa će se osoba izliječiti, uz Allahovu pomoć.

Drugo: opere se određena količina listova kupusa i dobro se ocijedi (da se dobije sok). Pije se jedna čaša svježeg soka pola sata prije obroka. Ovo treba činiti redovno, svaki dan, puna dva mjeseca.

Treće: pripremi se mješavina od sladića, sjemenki lana, vučjeg boba (vučike), svinde, grbaštice, listova kne, srčanice i kozlinca, koji se uzmu u jednakom omjeru. Sve se sitno samelje i skuha u jednom kilogramu meda. Uzima se po jedna kašika nakon svakog jela.

Liječenje zatvora i nadutosti želuca

Većina nas ponekad ima probleme sa pritiskom u želucu i probavnim smetnjama. Nekada ovo uzrokuje zatvor (konstipaciju) ili nadutost želuca. Kako se može riješiti ovaj problem?

Prvo: napravi se čaj od narda i pije ujutro, poslije večere i prije spavanja.

Drugo: uz hranu treba jesti zelenu nanu (metvicu) ili je stavljati u salatu.

Treće: treba pomiješati maslinovo ulje, mljevenu majčinu dušicu, sir i lotos i to jesti uz večeru ili nakon jacije.

Liječenje upale jednjaka

Kako osoba koja ima upalu jednjaka može liječiti samu sebe na prirodan način?

Prvo: treba piti čaj od kamilice (kuhanu kamilicu), ujutro i uvečer.

Drugo: treba piti što više napitka od ječma, a uz to treba jesti tikvu (sakaska).

Treće: u jednakom omjeru uzmu se sljedeće biljke: rusomača (hoću-neću, pastirska torba, tarčužak, švrljen, djevojačka trava, bedrinac, zaduh, siljevina), šumarica (sasa, breberina), kamilica, sjemenke lana i artičoka, samelju se i pomiješaju s jednim kilogramom meda. Uzima se jedna kašika dobijene smjese, dva puta na dan. Ovaj preparat također je koristan i za liječenje dvanaestopalačnog crijeva (dvanaesnika).

Liječenje upale tankog crijeva

Kako se može liječiti upala tankog crijeva (enteritis)?

Pola kašike mažurana kuha se jednu minutu u dvije čaše vode. Svakog dana uzima se po jedna čaša, u deset odvojenih doza.

Liječenje dizenterije

Kada prljavština dospije u hranu, osobe koje je jedu obole od dizenterije. Kako se ona može liječiti?

Prvo: bijeli je luk najbolji lijek za ovu bolest. Svakih šest sati treba uzeti po jedno čehno, sve dok tegobe ne prođu. Također, potrebno je što više jesti crni dud (crnu murvu, šam-dud) da bi se otklonila dizenterija.

Drugo: skuha se jedna kašika osušenih košuljica šipka i stavi u čašu vode. Pije se tri puta na dan.

Liječenje tegoba sa debelim crijevom

Veliki broj osoba različitih životnih dobi pati od problema sa debelim crijevom koji nastaju usljed nepravilne ishrane. Kako se ovo može liječiti na pravilan način?

Prvo: uzme se pedeset grama majčine dušice, pedeset grama kamilice, dvadeset i pet grama kopra, dvadeset i pet grama nane (metvice), samelje se i stavi u vodu u stakleni krčag. Uzima se jedna mala kašika prije svakog jela, uz malo vode.

Drugo: u jednakom omjeru pomiješaju se osušeni kopar, korijander, cvjetovi kamilice, majčina dušica, anis, sena (kasija), cvjetovi bosiljka i kumin. Sve se sitno samelje i pije kao čaj ujutro i nakon večere.

Liječenje proljeva

Koji je lijek učinkovit kod problema sa proljevom, koji se javlja kao posljedica prehlade želuca ili zbog nekog drugog razloga?

Prvo: pripremi se fildžan kahve bez šećera, u kahvu se pomiješa limunov sok i popije se.

Drugo: djeci treba davati što više svježe nasjeckane mrkve.

Liječenje mučnine

Veliki broj ljudi pita se kako liječiti povraćanje i mučninu. Znamo li koje tvari pomažu da zaustavimo ove zdravstvene probleme?

Prvo: za probleme sa mučninom pije se čaj od karanfila, ujutro i uvečer.

Drugo: žvače se mastika da se dobije sok iz nje.

Treće: treba jesti salatu nakon što se dobro opere.

Liječenje bolova u stomaku koji se javljaju prilikom pijenja vode

Pijenje vode kod nekih osoba prouzrokuje jake bolove u stomaku, a da za to te osobe ne znaju učinkovit lijek. Voda se nakuplja u stomaku i to se naziva vodenom bolešću. Koji je odgovarajući biljni lijek za to?

Prvo: uzme se kumin i skuha u maslinovom ulju. Uzima se po jedna kašika, tri puta na dan, jednu sedmicu.

Drugo: skuha se određena količina peršuna i potočarke (rikule), procijedi se i uzima po jedan fildžan ujutro i uvečer.

Bezvoljnost

Malaksalost je bolest savremenog svijeta. Uz sve napore i duševne pritiske (stresove) koji pogađaju čovjeka, on nije u stanju pronaći momente u kojima će povratiti snagu. Nervni sistem nije u stanju podnijeti sve to. U ovakvim slučajevima potrebno je uzeti stvari u svoje ruke i pomoći nervnom sistemu da se oporavi. Koji se savjeti mogu dati osobama koje imaju ove probleme, kako bi ih prevazišle?

Prvo: treba se zanimati nečim što zahtijeva boravak van kuće. Poznato je da boravak u stanu/kući i osjećaj zatvorenosti povećavaju osjećaj bezvoljnosti. Zbog toga je lijek za ovaj problem jednostavan: treba "pobjeći" iz kuće. Treba izići u šetnju, vožnju biciklom, otići u posjetu prijatelju ili pročitati knjigu (u biblioteci).

Drugo: napraviti spisak stvari (podsjetnik) koje treba obaviti. Najbolji način za odabir stvari koje treba obaviti jeste da pribilježimo ono što želimo raditi, kako ne bismo zaboravili.

Treće: događa nam se da se zatvaramo u sebe. Korisno je svoja osjećanja podijeliti s drugima i zato treba naći prijatelje kojima se možemo povjeriti i iznijeti im ono što nas muči i tišti.

Četvrto: ne smeta plakati ako nas problemi dovedu do suza. Plač je izvrstan način da izbacimo tugu iz sebe.

Peto: treba sjesti i razmisliti, te s vremena na vrijeme analizirati svoje stanje. Na ovaj način lakše ćemo odrediti izvor svojih osjećanja i time poboljšati svoj emocionalni status.

Šesto: treba pokušati nekoliko puta (da nešto postignemo, uradimo), a zatim, ako ne uspijemo, trebamo odustati. Dešava nam se da mislimo o nečemu što će nam život donijeti, ponekad se slijepo držimo tih svojih snova (maštarija), uprkos tome što nisu stvarni (realni). Kada sebi odredimo ciljeve koje ne možemo postići, to dovodi do bezvoljnosti. Kada se nađemo u ovakvoj situaciji u životu,

treba reći sebi: "Učinio si sve što si mogao", a zatim se zadovoljiti pokušajem.

Sedmo: treba se baviti sportom. Brojne studije pojašnjavaju da bavljenje sportom pomaže da se prevaziđe bezvoljnost.

Osmo: treba naći nešto odgovarajuće što ćemo raditi i čime ćemo se baviti, kako bismo izbacili iz sebe bezvoljnost. Treba se baviti nekim poslom koji će eliminisati apatiju.

Deveto: treba znati odrediti dinamiku života, jer tempo života u dvadesetom stoljeću može biti veoma težak za praćenje.

Deseto: treba izbjegavati donošenje teških odluka. Čovjek ne može donositi teške odluke kada je bezvoljan.

Jedanaesto: treba se s poštovanjem odnositi prema drugima. Osjećaj superiornosti čini da osoba postaje nezadovoljna i da se ljuti kada kontaktira ili sarađuje s ljudima.

Dvanaesto: treba potpuno izbjegavati odlaziti na mjesta gdje se obavlja trgovina (pijace, prodavnice). Nekada rad s ljudima koji se ne slažu s nama može dovesti do pogoršanja stanja bezvoljnosti, a odlazak na prodajna mjesta ima isti efekat.

Kako možemo pomoći drugima koji pate od bezvoljnosti?

Kada u razgovoru primijetimo da je neki naš prijatelj bezvoljan, trebamo učiniti sve što možemo da to promijenimo. Postoji nekoliko savjeta koje mu možemo dati i tako pomoći da se riješi bezvoljnosti:

Prvo: prijatelja treba navoditi na to da sam analizira svoje stanje, a mi ćemo ga samo usmjeravati da pravilno razmišlja.

Drugo: treba pozvati osobu koja pati od bezvoljnosti da s nama učestvuje u nekoj fizičkoj aktivnosti, npr. u bavljenju nekim sportom.

Treće: treba paziti na svoga prijatelja za vrijeme njegovog samopreispitivanja. Treba ga navesti da uvidi kako bezvoljnost čini da mu se sve važne stvari čine nebitnim.

Mogu li neke vrste hrane ili navike u pogledu ishrane pomoći čovjeku da prevaziđe bezvoljnost?

Da, najvažnija tvar u prehrani koja pomaže osobi u ovom slučaju jeste vitamin B, kao i neke aminokiseline. Treba obratiti pažnju na sljedeće: treba uzimati 1000–3000 miligrama aminokiseline tirozina[1], rano ujutro, na prazan stomak. Kasnije treba uzeti vitamin B uz večeru i to trideset minuta nakon što uzmemo aminokiselinu.

Tirozin se u mozgu pretvara u adrenalin, a on je hemijska tvar koja pospješuje senzorne osobine i u organizmu potiče vitamin B, posebno jedinjenja vitamina B_6, da u procesu prerade hrane izdvaja aminokiseline.

Dijabetes i povišeni krvni pritisak

Održavanje nivoa šećera i masnoće u krvi

Dijabetes je ozbiljna i danas veoma raširena bolest. Efikasan lijek za nju još uvijek nije poznat. Postoji veliki broj različitih mišljenja kako se treba nositi sa ovom bolešću, koja se postepeno pogoršava i oboljeloj osobi donosi i druge zdravstvene probleme, kao što su srčana oboljenja, oboljenja bubrega, arterioskleroza (začepljenje arterija), problemi sa živcima, sljepilo, nemogućnost zarastanja rana i druge. Kako oboljele osobe mogu održavati nivo šećera i masnoće u krvi u prirodnim okvirima?

Osoba oboljela od dijabetesa treba preispitati svoj način života i prilagoditi ga bolesti u tri segmenta: ishrana, održavanje tjelesne mase i bavljenje sportom.

---

[1] Najviše ga ima u mliječnim proizvodima, bananama, mahunama, avokadu, sezamu i bademima. (op. prev.)

Treba početi sa režimom ishrane kojeg je predložilo Američko udruženje dijabetičara (ADA):

Prvo: treba uzimati što više ugljikohidrata. Udruženje savjetuje da režim ishrane, posebno kod dijabetesa drugog tipa, treba biti procentualno 50–60% sastavljen od onih vrsta hrane koje su bogate ugljikohidratima.

Drugo: treba uzimati dovoljnu količinu proteina. Udruženje kaže da se treba odrediti količina proteina koja treba iznositi otprilike 12–20% kalorija koje unosimo. Svaki gram proteina iznosi četiri kalorije.

Treće: treba obratiti pažnju da se u ishrani smanji količina masnoća (da se za tu osobu pripremi posebna, nemasna hrana). Masnoće ne smiju činiti više od 30% kalorija koje ta osoba unosi. Svaki gram masnoće iznosi devet kalorija.

Četvrto: treba konzumirati hranu koja je bogata prirodnim vlaknima, odnosno da ih u hrani ima u dovoljnoj količini. Vlakna donose brojne koristi za svaku osobu, pa tako i za osobe oboljele od dijabetesa. Udruženje savjetuje da se redovno uzima četrdeset grama vlakana. Jedna od odlika vlakana jeste ta da ona kod dijabetičara smanjuju nivo holesterola u krvi. Vlakna su prisutna u sokovima od povrća, zobi, ječma i voća i njihovo korištenje u ishrani zasigurno će smanjiti nivo masnoća u krvi, jer su vlakna tvari koje se ne mogu probaviti, a utječu na bolju apsorpciju šećera iz hrane, što daje priliku inzulinu da održava nivo šećera u krvi u granicama normale.

Peto: treba smanjiti nivo holesterola u krvi. Treba paziti da se dnevno ne uzme više od tri stotine miligrama holesterola. Ovo znači da treba smanjiti uzimanje mesa, žumanceta, a treba paziti i na salo na mesu i masnoće u mliječnim proizvodima.

Šesto: treba naći zamjenu za (bijeli) šećer. Istraživanja pokazuju da saharoza i šećer koji se koristi na trpezama, kada se koriste u jednakom omjeru, uz škrob (namirnice koje sadrže škrob) ne povisuju nivo šećera u krvi ništa više nego npr. krompir ili pšenica. Američko udruženje dijabetičara zato savjetuje da osobe oboljele od ove bolesti uzimaju manje količine slatke hrane, ako vode računa o nivou šećera u krvi i ako to ne dovodi do povećanja tjelesne mase.

Sedmo: treba biti veoma oprezan u pogledu konzumiranja slatkih vrsta hrane. Osobe koje vode računa o nivou šećera u krvi mogu konzumirati fruktozu (voćni šećer) i sorbitol, ali će, ipak, i tada imati određene zdravstvene probleme. Fruktoza povisuje nivo šećera u krvi uprkos tome što je njegova kaloričnost manja nego kod slatkiša.

Osmo: treba voditi računa o nivou kaloričnosti: fruktoza i sorbitol su visokokalorični i kad ih ima dovoljno u voću nisu zamjena za tvari koje su niskokalorične. Ako dodamo fruktozu u svoj režim ishrane umjesto saharina, to znači da smo u svoju ishranu uvrstili dodatne kalorije.

Deveto: treba češće uzimati manje obroke. Organizam osobe oboljele od dijabetesa puno lakše probavlja manje obroke. Kada smanjimo obim obroka, organizmu je potrebna manja količina inzulina za regulisanje glukoze koja se unosi prilikom obroka.

Deseto: ne smiju se zanemariti stopala. Slaba tačka dijabetičara jesu stopala. Zbog ove bolesti živci mogu slabije vršiti svoju funkciju, što dovodi do slabije osjetljivosti na bol. Zbog toga se može desiti da dijabetičari i ne primijete da su im stopala oboljela. Slabljenje krvotoka znak je da se rane i povrede neće moći zaliječiti kako treba. Obične rane uzrokuju pojavu gangrene, što dovodi do amputacija donjih ekstremiteta.

Jedanaesto: treba smanjiti pritisak na stopala tako što će se smanjiti tjelesna masa. Jasno je da su stopala oslonac za cijelo tijelo i, ako

povećamo pritisak na taj oslonac, uništit ćemo ga. Primjetno je da osobe koje imaju veliku tjelesnu masu imaju daleko više problema sa stopalima od mršavih osoba.

Dvanaesto: treba pregledati stopala dva ili tri puta na dan.

Trinaesto: treba voditi računa o higijeni stopala. Stopala treba temeljito prati sapunom i nježno ih posušiti svakog dana.

Četrnaesto: treba redovno stopala održavati suhim upotrebom kvalitetnog pudera, kojeg treba stavljati na mjesta između prstiju.

Petnaesto: treba rezati nokte prije nego postanu predugi.

Šesnaesto: treba nositi obuću odgovarajuće mehkoće. Istraživanja su pokazala da je nošenje sportske obuće najbolja zaštita stopala kod dijabetičara, bolja čak i od skupe obuće koja je izrađena prema modernim standardima.

Sedamnaesto: ne treba zaboraviti čarape prije obuvanja bilo koje obuće. Treba obavezno provjeriti da nismo zaboravili obuti čarape, jer one se smatraju najvažnijim vidom zaštite stopala.

Osamnaesto: treba smanjiti tjelesnu masu. Pretilost (gojaznost) dovodi do lučenja inzulina, pa šećer ne može ulaziti u ćelije i ostaje u krvi.

Postoje druge vrste tvari koje pomažu u procesu prerade glukoze, a u prodavnicama se preporučuje uzimanje Chromium picolinata, koji pomaže optimalnom metabolizmu šećera u krvi. Osim Chromium picolinata, tu je i pivski kvasac, ali ga osobe koje imaju problema sa alergijom na kvasac trebaju izbjegavati.

Postoji još jedna vrsta vitamina B, inositol, koji je veoma koristan u održavanju smirenosti živaca, jer njihova uznemirenost može izazvati povisivanje nivoa šećera u krvi.

Bakarni sulfat smanjuje nivo šećera u krvi.

Vitamin C neutrališe uzročnike bolesti i pomaže u zarastanju rana i proizvodnji kolagena (jedinjenja sastavljenog od proteina) koji je neophodan za zarastanje rana i koji se nalazi u svakom tkivu.

Cink je, također, veoma važan za osobe oboljele od dijabetesa. Veoma je koristan za imunološki sistem i za zacjeljivanje tkiva. Njegove najbolje vrste su: Picolinat i Gluconat.

Magnezij je veoma važan za dobijanje energije u ćelijama. Obavezno ga treba uzimati u dovoljnim količinama.

Vitamin B_6 veoma je važan za odvijanje brojnih procesa u ćeliji. Veoma je vjerovatno da je on jako potreban svim osobama oboljelim od dijabetesa i to u većim količinama. Treba naglasiti da je vitamin B_6 otrovan ako se uzme u prevelikim količinama i zato ga treba uzimati pod nadzorom liječnika.

Vitamin B_1 je posebno važan u procesu prerade šećera.

Bijeli luk važan je za osobe oboljele od dijabetesa iz razloga što su one izložene povećanom riziku pojave gljivičnih oboljenja, jer se gljivice brzo razvijaju u sredinama u kojima ima šećera. Bijeli luk zaustavlja razvoj ovih gljivica, a najbolje je koristiti kapsule, jer one nemaju neugodan miris.

Kontrola šećera u krvi putem pravilne ishrane

Poznato je da do danas za dijabetes nije pronađen lijek koji će ga u potpunosti izliječiti. Međutim, nad ovom bolešću može se uspostaviti kontrola putem pravilne ishrane. Kako to učiniti?

Bitno je znati da je moguće uspostaviti pouzdanu kontrolu nad ovom bolešću tako što ćemo redovno kontrolisati nivo šećera u krvi. Dijabetes je moguće kontrolisati ishranom, konzumiranjem žitarica i mahunarki, ali i sportom (fizičkom aktivnošću). Nekim osobama ovo je teško izvesti zbog toga što koriste inzulin, ali, ako ništa drugo, onda osobe koje ga još ne koriste trebaju voditi računa o ovome, a one koje ga koriste mogu smanjiti potrebnu dozu inzulina.

Stručnjaci se slažu da se ishrana osoba oboljelih od dijabetesa mora u visokom procentu zasnivati na žitaricama i mahunarkama zbog toga što su one bogate vlaknima, a vlakna pomažu organizmu u procesu metabolizma glukoze. Ovo će rezultirati smanjenim lučenjem inzulina u organizmu, jer ga je potrebno manje za regulisanje nivoa šećera. Pored ovoga, vlakna povećavaju djelovanje inzulina u organizmu, smanjuju nivo holesterola i preventiraju zatvor (konstipaciju). Postoje potvrđena uvjerenja da ona preventiraju zloćudni rak crijeva, a, pored svega ovoga, smanjuju i povišeni krvni pritisak. Za dijabetičare posebno su korisne sljedeće žitarice i mahunarke: leća, raž, leblebija, grah, soja, svinda, pšenica, ječam i druge.

Brojne studije različitih zapadnih univerziteta ukazuju i dokazuju da su žitarice i mahunarke veoma korisne osobama oboljelim od dijabetesa. Među njima je i istraživanje koje je proveo dr. Anderson nad jednom grupom dijabetičara i koje je dovelo do sljedećih rezultata:

- Kod slučajeva djece oboljele od dijabetesa koji se liječi uzimanjem inzulina (IDDM) oboljeli mogu smanjiti dozu inzulina za 39% nakon što se budu pridržavali pravilnog režima ishrane koji se zasniva na žitaricama i mahunarkama.
- Kod slučajeva odraslih osoba oboljelih od dijabetesa koji se ne liječi uzimanjem inzulina (NIDDM) velik broj oboljelih mogu u uzimanju žitarica i mahunarki naći potpun lijek, ako se budu pridržavali istog, prethodno navedenog režima ishrane.

Naučno tumačenje ovoga glasi: žitarice i mahunarke su bogate vlaknima, a vlakna prouzrokuju sljedeće:

Prvo: podizanje nivoa regulisanja glukoze koja prolazi kroz dvanaestopalačno crijevo, tj. nije potrebna velika količina inzulina da ga reguliše.

Drugo: poboljšavanje učinkovitosti inzulina koji se prirodno nalazi u organizmu, te zbog toga oboljeloj osobi nije potrebno da izvana unosi inzulin. Savremene studije kažu da su prethodno nabrojane vrste žitarica i mahunarki bogate vlaknima, što povećava broj molekula inzulina kod ćelijskih zidova (receptora inzulina), a to, dalje, djeluje na smanjenje potrebe za uzimanjem inzulina kod oboljelih osoba.

Upotreba žitarica i mahunarki bogatih vlaknima u regulisanju krvnog pritiska

Jesu li žitarice i mahunarke koje su bogate vlaknima sigurne za konzumiranje u pogledu povisivanja krvnog pritiska koji, skoro uvijek, prati dijabetes kao jedna od tegoba te bolesti?

Da, žitarice i mahunarke bogate vlaknima potpuno su sigurne za konzumiranje u pogledu krvnog pritiska. Istraživanja su pokazala da kod vegetarijanaca, koji svoju ishranu zasnivaju na biljnoj hrani bogatoj vlaknima, kao što su žitarice, donja granica krvnog pritiska smanjuje se za otprilike 18% u usporedbi sa osobama koje jedu meso.

Zbog ovoga se može reći: uzimanjem velikih količina žitarica i mahunarki bogatih vlaknima može se uzrokovati blago opadanje krvnog pritiska, kako kod osoba koje pate od povišenog krvnog pritiska, tako i kod potpuno zdravih osoba.

Količina žitarica i mahunarki koja daje pozitivne rezultate u ishrani dijabetičara

Koja je prava mjera žitarica i mahunarki koja se treba uzimati kako bi se postigli zdravi i korisni rezultati kod osoba oboljelih od dijabetesa?

Prava doza iznosi jedan pun fildžan osušenih zrna, kao što su: leblebija potopljena u maslinovom ulju, grah sa limunovim sokom,

leća sa limunovim sokom, vučji bob i maslinovo ulje, slanutak (sa vodom) ili kuhane sjemenke. Ovo je dovoljno da se smanji nivo štetnog holesterola, da se uravnoteži nivo glukoze, poboljša učinkovitost prirodnog inzulina, blago smanji pritisak u krvi, poboljšaju funkcije debelog crijeva i njegova prohodnost, kao i da se preventira rak crijeva.

Osobe oboljele od dijabetesa trebaju izbjegavati konzerviranu hranu, kao što je konzervirani grah, jer to dovodi do naglog podizanja nivoa glukoze u krvi, nego trebaju konzumirati žitarice i mahunarke koje se potope u vodi (ostave da nabubre) ili se skuhaju u vodi.

Voće i povrće u ishrani dijabetičara

Kako se osoba oboljela od dijabetesa treba odnositi prema voću i povrću i koje su najbolje vrste koje treba uzimati, a koje su štetne i nezdrave?

Voće i povrće smatraju se važnom hranom za osobe oboljele od dijabetesa, jer sadrže vlakna i to u velikoj količini.

Jabuka se smatra najboljom vrstom voća (za dijabetičare), jer povoljno djeluje na regulisanje nivoa glukoze u krvi, na sniženje nivoa holesterola i krvnog pritiska, a pored toga ima i visoku hranjivu vrijednost.

Uprkos tome što jabuka i gvajava sadrže šećere, činjenica je da su šećer iz jabuke i gvajave u pasivnom stanju u organizmu, tj. ne iziskuju da pankreas oboljele osobe luči velike količine inzulina kako bi se njime brzo regulisao nivo glukoze u krvi, kao što je slučaj sa uzimanjem bijelog šećera ili slatkiša, općenito. Ove dvije vrste voća sadrže posebno veliku količinu vlakana i istraživači ih svrstavaju u isti rang sa sušenim žitaricama bogatim vlaknima.

Gvajava sadrži posebno veliku količinu organskog sumpora koji povećava količinu inzulina, što je otkriveno na Odsijeku za psihofiziologiju američkog univerziteta Yale. Udisanje mirisa jabuke

ima jako umirujuće dejstvo i pomaže pri smanjivanju povišenog krvnog pritiska.

Francuska istraživanja pokazuju da uzimanje gvajave i jabuke u većim količinama rezultira većim smanjenjem nivoa holesterola kod žena nego kod muškaraca. U prve tri sedmice redovnog konzumiranja jabuke povisuje se nivo holesterola, da bi se zatim vratio na prirodni nivo.

Potpuno je jasno da se djelotvornost jabuke i gvajave kao regulatora holesterola ili krvnog pritiska razlikuje kod različitih osoba, zavisno od zastupljenosti hemijskih elemenata u organizmu. Ponekad se čak događa i to da ovi efekti kod nekih osoba potpuno izostanu.

Dakle, na kraju savjetujemo da se gvajava i jabuka jedu cijele, tj. da se ne ljušte, jer kora sadrži veliku količinu vlakana korisnih za organizam. Što se tiče grožđa (vinove loze), ono se smatra najopasnijom vrstom voća za dijabetičare, jer dovodi do naglog porasta nivoa glukoze u krvi i zbog toga se mora jesti uz oprez.

Mlijeko i jaja u ishrani dijabetičara

Mogu li mlijeko i jaja utjecati na nivo masnoće ili holesterola kod osoba oboljelih od dijabetesa?

Što se tiče jaja, poznato je da žumance jajeta sadrži veliku količinu holesterola. Zato se ono mora uzimati uz oprez. Dovoljna su najviše 2–3 jajeta sedmično. Kiselo mlijeko (jogurt) i grušalina smatraju se najboljim vrstama mlijeka za sve ljude, a posebno za dijabetičare. Savjetujemo da se prije uzimanja običnog mlijeka s njega skine gornji sloj (kajmak), jer je bogat masnoćama.

Meso i proteini u ishrani dijabetičara

Da li se dijabetičarima savjetuje uzimanje određene količine mesa ili neki posebni načini uzimanja proteina?

Općenito uzevši, današnji stručnjaci za ishranu (nutricionisti) savjetuju da se ishrana u najvećoj mjeri treba zasnivati na uzimanju proteina biljnog porijekla (npr. grah, soja i druge mahunarke, kao i žitarice), proteina životinjskog porijekla i posebno mlijeka i mliječnih proizvoda. Treba smanjiti uzimanje proteina životinjskog porijekla sadržanih u mesu. Najbolje je uzimati bijelo meso (riba i ptičije/pileće meso), a treba smanjiti uzimanje crvenog mesa, jer bijelo meso sadrži najmanje količine masnoće i lahko je za probavu. Kod uzimanja bilo koje vrste mesa treba paziti da se s njega skine kožica (posebno kod piletine) i svaka vrsta vanjske masnoće (kao što je salo).

Vrste hrane kojih se dijabetičari trebaju kloniti

Koje su opasne vrste hrane kojima se dijabetičari ne bi trebali ni približavati, kako time ne bi još više pogoršali svoju bolest?

Dijabetičari se moraju čuvati masnih jela (potpuno ih izbjegavati), jer ona podižu nivo holesterola u krvi. Takva jela su: salo na mesu (treba koristiti biljno maslo ili biljna ulja prilikom pripremanja hrane), kajmak i vrhnje. Što se tiče masnoća biljnog porijekla, one nisu štetne, no one mogu dovesti do povećanja tjelesne mase. Takve masnoće su one iz oraha, badema, kikirikija i sl., kao i neke druge masnoće biljnog porijekla.

Isto tako, potrebno je nastojati smanjiti količinu uzimanja bijelog šećera na najmanju moguću mjeru. Treba ga zamijeniti posebnom vrstom šećera za dijabetičare (saharinom). Općenito, treba nastojati zaustaviti pogoršavanje bolesti. Treba se čuvati kolača, slatkiša i drugih vrsta hrane koje se prave od šećera. Treba zapamtiti da organizam više nije u stanju da se sam nosi sa šećerom (glukozom) ako se on unese u velikoj količini što, opet, može dovesti do naglog porasta nivoa glukoze u krvi tako da tegobe dostignu nivo neizdrživosti (kritičnosti).

Što se tiče riže, jedna savremena studija potvrđuje da je riža posebno korisna za odrasle osobe oboljele od dijabetesa, jer smanjuje nivo holesterola i reguliše nivo glukoze. Pored ovoga, među njene ljekovite odlike spada i to što snižava povišeni krvni pritisak, liječi kožna oboljenja, otklanja proljev, preventira rak...

Što se tiče makarona i krompira, oboje su štetni za dijabetičare, posebno krompir, i njihovo konzumiranje može dovesti do naglog porasta nivoa glukoze u krvi.

Kad je kruh u pitanju, najbolje je jesti kruh napravljen od brašna koje je spravljeno od cijelih zrna pšenice (integralnog brašna), jer ono sadrži veliku količinu vlakana. Košuljica zrna pšenice sadrži veliku količinu vitamina B i vitamina H koji jačaju polnu sposobnost (što je još jedan od problema od kojih pate neki dijabetičari). Zbog ovoga se savjetuje uzimanje crnog kruha, jer on sadrži toliku količinu vlakana kakva se ne može naći u drugim vrstama kruha.

Uloga minerala i vitamina u jačanju imunološkog sistema

Govorili smo mnogo o hranjivosti žitarica i mahunarki i korisnosti voća za osobe oboljele od dijabetesa, ali, šta je sa mineralima i vitaminima koji im odgovaraju, koji ih čuvaju od pogoršavanja bolesti i koji jačaju njihov imunološki sistem?

Među najvažnije minerale i elemente koji su neophodni osobama oboljelim od dijabetesa ubraja se cink, koji se nalazi u mnogim vrstama hrane, jer on pospješuje otpornost organizma i obnavlja tkiva.

Magnezij je neophodan za obnavljanje energije u ćelijama, a za oboljele osobe je najvažnije da se višak magnezija odstranjuje kroz bubrege. Ima ga u povrću i voću.

Hrom povećava djelotvornost inzulina, tj. održava nivo glukoze (djeluje na održavanje nivoa šećera). Ima ga dovoljno u pivskom kvascu.

Što se tiče vitamina, za osobe oboljele od dijabetesa najvažnije je uzimati vitamin C, jer on pomaže u borbi protiv uzročnika bolesti, povećava vitalnost tkiva, pomaže u zarastanju rana (treba primijetiti da dijabetičari imaju probleme sa zarastanjem rana i kurjim očima na stopalima). Ovog vitamina ima u velikim količinama u limunu, narandži, paradajzu, dudu, a grejpfrut se smatra njegovim najboljim izvorom.

Isto tako, ove osobe trebaju uzimati vitamin B, sve njegove vrste, posebno vitamin B_1, jer je on neophodan za zdravlje živaca i preradu šećera. Ima ga u obilju u pšeničnom kruhu, neoljuštenim žitaricama i kvascu. Također, trebaju uzimati vitamin B_6, koji u velikoj mjeri poboljšava odvijanje velikog broja procesa u ćelijama i čini se da je oboljelim osobama potrebniji od drugih vitamina. Ima ga u velikim količinama u banani, neoljuštenim žitaricama, povrću i većini zeljastih biljaka. Slično je i sa niacinom. Spominje se da on ima jače dejstvo od hroma. Ima ga u neoljuštenim žitaricama, kvascu i mekinjama.

Savjeti za dijabetičare

Nakon svega kazanog u pogledu dijabetesa, onoga što je najbolje činiti u vezi s njim, te onoga šta ga pogoršava, može li se sve to sažeti u nekoliko jasnih uputa koje će predstavljati plan za neutralisanje tegoba dijabetesa i uređenje načina života i ishrane?

Prvo: treba svakodnevno uzimati potrebnu količinu vode i treba se čuvati dugotrajne žeđi. Ako u organizmu ima dovoljno vode, to smanjuje rizik od pojave zdravstvenih problema sa bubrezima, jer ona pročišćava mokraćne kanale i sprečava nakupljanje soli i drugih tvari (treba primijetiti da dijabetičari imaju više problema sa bubrezima od drugih ljudi). Voda je izuzetno korisna kod slučajeva povišenog nivoa glukoze u krvi, jer ublažava njenu koncentraciju u krvi i otklanja višak putem mokraće. Ona se smatra osnovnim lijekom kod problema sa povišenim nivoom šećera u krvi.

Najbolji način da odredimo koliko nam je vode dovoljno jeste da posmatramo boju svoje mokraće. Ukoliko je ona tamnožuta, treba piti više vode.

Što se tiče čaja, kahve, koka-kole i sl., te napitke treba oprezno uzimati. Naravno, najbolje ih je potpuno izbjegavati i zamijeniti ih korisnim biljnim napicima (kao što su napici od svinde, anisa, grejpfruta i dr.). Razlog za ovo jeste taj što čaj, kahva i koka-kola sadrže kofein, za koji je utvrđeno da povisuje nivo glukoze u krvi, a, ukoliko se uzima u prekomjernim količinama, ima i druga štetna djelovanja, te prouzrokuje tegobe kao što su proljev, probavne smetnje i dr.

Drugo: povrće i voće sadrže organski sumpor koji djeluje na preobražavanje inzulina kojeg nazivamo C-peptid u aktivni inzulin. Zbog ovoga treba uzimati veće količine sumpora.

Treće: savremena istraživanja navode sljedeće:

1. japanska jabuka (kaki) smanjuje nivo šećera u krvi za oko 40%,
2. vučika smanjuje nivo šećera u krvi za oko 20%,
3. svinda smanjuje nivo šećera u krvi za oko 25%,
4. gvajava smanjuje nivo šećera u krvi za oko 15%,
5. crveni i bijeli luk smanjuju nivo šećera u krvi za oko 20%,
6. ulje iz graha, ako se uzima jedna velika kašika, smanjuje nivo šećera u krvi za oko 10%,
7. zeleni grah smanjuje nivo šećera u krvi za oko 10%.

Četvrto: neke biljke smanjuju nivo šećera u krvi, i to:

1. grbaštica (tikva) dio je Poslanikove, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicine; ona u velikoj mjeri smanjuje nivo šećera u krvi;

2. jasen; izdrobi se 40–60 sjemenki i uzmu se nakon jela;
3. svinda; jedan gram svinde sadrži dva miligrama jedinjenja sličnog inzulinu koje jednako djeluje;
4. puna čaša japanske jabuke smanjuje nivo šećera u krvi za oko 40%;
5. listovi jagode potopljeni u vodi; jedna mala kašika listova uzima se ujutro i uvečer, a smanjuje nivo šećera u krvi za oko 30%;
6. sjemenke tušca (portulak) poboljšavaju apsorpciju šećera i masnoća u crijevima, jer ojačavaju unutrašnji sloj crijeva.

II.
Prirodni dodaci ishrani

PRIRODNI DODACI ISHRANI

Ljudi danas puno slušaju o onome što se naziva "prirodnim dodacima ishrani". A šta su ustvari ti dodaci i koje su koristi od njih? Prirodni dodaci ishrani obuhvataju širok spektar proizvoda. Općenito kazano, ovi dodaci su proizvodi od onih vrsta hrane koje organizmu osiguravaju brojne koristi. U nekim slučajevima osnove za proizvodnju ovih dodataka nalazimo u saznanjima o narodnoj medicinskoj praksi naroda koju su živjeli prije nas, kao i o njihovim tradicionalnim načinima proizvodnje lijekova. Sa druge strane, savremena nauka sve više proučava osnove narodne medicine. Pa, koje su koristi od ovih dodataka ishrani?

Imajući u vidu njihovu mnogobrojnost, navodit ćemo koristi od svakog dodatka pojedinačno, uz upute o njegovom načinu upotrebe.

1. **Sjemenke lana i ulje od sjemenki lana.** Sjemenke lana bogate su omega-3 osnovnim masnim kiselinama, magnezijem, kalijem i vlaknima. Isto tako, one su bogat izvor vitamina B, proteina i cinka. Sadrže male količine zasićenih masnoća, niskokalorične su i uopće ne sadrže holesterol. Ukus sjemenki je prijatan, sličan ukusu oraha. Mogu se stavljati u vodu ili u sok od voća ili povrća, a mogu se i dodavati u salate ili vrhnja.

2. **Ulje iz sjemenki grožđa.** Među brojnim prirodnim izvorima koji sadrže osnovne masne kiseline, ulje iz sjemenki grožđa smatra se izvorom koji sadrži najviše linolne kiseline, a najmanje zasićenih masnoća. Ovo ulje ne sadrži štetne masne kiseline, holesterol, niti natrij. Ima blag okus sličan okusu oraha.

3. **Ulje iz cvjetova jagorčevine.** Ulje iz cvjetova jagorčevine sadrži određenu količinu gama-linolenske kiseline koje u njoj ima više nego bilo koje druge hranjive tvari. Ovo je masna kiselina koja također pomaže u sprečavanju zakrečenja arterija (arterioskleroze), srčanih oboljenja, predmenstrualnih tegoba, problema sa brojnim začepljenjima krvnih sudova, povišenog krvnog pritiska i drugih zdravstvenih problema. Isto tako, ona ublažava bolove i upale i pospješuje lučenje polnih hormona.

4. **Riblje ulje.** Ovo je ulje dobar izvor omega-3 osnovnih masnih kiselina. Među one vrste ribe koje su najbolji izvor ovih kiselina spadaju: losos, skuša, haringa i sardina, jer sadrže veće količine masnoća, a i veće količine omega-3 masti, od ostalih vrsta riba. Tako npr. oko 100 g lososa sadrži 3600 mg omega-3 masnih kiselina, dok ista količina bakalara (koji sadrži veoma malo masnoća) sadrži samo 400 mg.

5. **Biljna vlakna.** Biljna vlakna nalaze se u velikom broju vrsta hrane. Ova vlakna pomažu da se snizi nivo holesterola u krvi i stabilizuje nivo šećera. Ona preventivno djeluju protiv pojave raka debelog crijeva, zatvora, hemoroida i drugih brojnih oboljenja. Vlakna su korisna za odstranjivanje određenih štetnih elemenata iz organizma. Imajući u vidu da proces ljuštenja (čišćenja) namirnica odstranjuje velike količine biljnih vlakana, što je običaj u Americi, najbolja američka hrana postala je veoma siromašna vlaknima koja su jako korisna za ljudsko zdravlje. Postoji sedam glavnih izvora vlakana: mekinje (trice, osjevine), celuloza, smola, hemoceluloza, brašno, želatinozne tvari i pektin. Svaki od ovih izvora ima specifičnu ulogu, pa ih je najbolje koristiti sve, a ne ograničavati se na samo jedan izvor. Treba početi sa uzimanjem malih količina, a zatim ih postepeno povećavati, sve dok se ne ostvare optimalni efekti na organizam.

6. **Bijeli luk.** Bijeli luk samo je jedna od velikog broja vrsta hrane na ovome svijetu koja je veoma vrijedna i korisna. Koristi se hiljadama godina, još od drevnih vremena stare egipatske, babilonske, grčke,

rimske civilizacije... Kaže se da su graditelji piramida svakodnevno jeli bijeli luk kako bi dobili snagu i kako bi mogli podnijeti veći teret. Bijeli luk snižava krvni pritisak, jer u svom sastavu ima *Methyl Allyl Trisulfide*, koji čini elastičnim (proširuje) zidove krvnih sudova. Također, poboljšava i protok krvi na način da grupiše krvna zrnca, što smanjuje rizik od nakupljanja krvnih ugrušaka na mjestima gdje se spajaju krvni sudovi, a time djeluje i protiv srčane aritmije. Uz to snižava i nivo holesterola u krvi i poboljšava probavu. Bijeli luk je koristan u liječenju raznih bolesti, među kojima je i rak. U velikoj mjeri jača imunološki sistem i djeluje protiv prirodnih uzročnika bolesti.

7. **Ginseng.** Biljka ginseng koristi se u svim krajevima Bliskog Istoka kao sredstvo za opće jačanje organizma, za otklanjanje anemije i vraćanje energije. Postoji velik broj vrsta biljke ginseng: sibirski ginseng, američki ginseng, japanski ginseng, kineski ginseng i kuri. Stručni naziv ove zadnje vrste je Panax ginseng i ona se najviše koristi.

8. **Ginko (Ginkgo biloba).** Ukrasno drvo pod nazivom ginko poznato je već hiljadama godina u Kini, odakle se proširilo i u ostale dijelove svijeta. Ekstrakt iz njegovih listova je biljni proizvod koji se najviše koristi u svijetu. Za ovaj ekstrakt nauka je utvrdila da potpomaže razvoj krvnih sudova i da poboljšava dotok kisika i krvi u srce, mozak i ostale organe u organizmu. Ova svojstva čine ginko veoma korisnim za uljepšavanje tena i ublažavanje bolova u tkivima. Isto tako, ginko djeluje i kao antioksidant, usporava starenje, snižava povišeni krvni pritisak, preventira stvaranje krvnih ugrušaka, a koristan je i za liječenje prekomjernog lučenja tinina u ušima, problema sa ušnim kanalima, oštećenja sluha, polne nemoći, poremećaja krvotoka i drugih zdravstvenih problema. Ginko se danas naziva "pametnom biljkom", jer je jasno utvrđeno da "prepoznaje" i otklanja zdravstvene probleme u ranom stadiju.

9. **Kukuruzne klice.** Klice treba odvajati od zrna i uzimati ih zasebno. Ove klice sadrže sve najbolje hranjive sastojke iz zrna kukuru-

za. Njihovo korisno djelovanje traje duže od djelovanja pšeničnih klica, a isto tako sadrže i veću količinu nekih hranjivih sastojaka, posebno cinka. Kukuruzne klice sadrže i do deset puta veću količinu cinka od one koju nalazimo u pšeničnim klicama.

10. **Pšenične klice.** Pšenične klice predstavljaju izvor bogat vitaminom H, većinom vitamina B i nekim mineralima kao što su kalcij, magnezij, fosfor i drugi. Jedan problem koji se vezuje za pšenične klice jeste to što se one lahko pokvare i postanu neupotrebljive.

11. **Pčelinja pelud.** Zrnca pčelinje peludi čine tvar koja je slična kaši, a dobija se iz cvjetova biljaka. Skupljaju ih pčele. 10–15% pčelinje peludi čine proteini. Pored njih, pelud sadrži vitamin B, vitamin C, aminokiseline, osnovne masne kiseline, karoten, kalcij, bakar, željezo, magnezij, kalij, mangan, natrij i jednostavne šećere.

12. **Kvasac.** Kvasac ima jednu posebnu osobinu, a to je da se može raspršiti i značajno povećati broj svojih stanica u veoma kratkom roku. Bogat je brojnim hranjivim sastojcima, kao što su vitamini B (izuzev vitamina B_{12}), šesnaest aminokiselina, kao i četrnaest vrsta različitih minerala. Nivo proteina u kvascu iznosi 52% ukupne mase, a bogat je i fosforom.

13. **Aloe vera.** Ljekovita svojstva ove biljke poznata su još od davnih vremena. Brojni proizvodi od aloe vere upotrebljavani su za uljepšavanje i zaštitu kose. Otkriveno je da postoji više od dvije stotine različitih vrsta aloe vere koje rastu u toplim i suhim predjelima u svijetu. Aloe vera poznata je kao lijek i sredstvo za hidrataciju i njegu kože. Veoma je korisna kod liječenja svih vrsta opekotina. Dobra je i za liječenje posjekotina, ubodnih rana (ugriza), ujeda insekata, akni, rana na koži i osipa. Kod unutrašnje upotrebe (tj. kod uzimanja kroz usta) ekstrakt (koji je 98–99% od čiste aloje) pomaže u liječenju bolesti želuca, unutrašnjih rana, zatvora, hemoroida, upala debelog crijeva i svih ostalih bolesti debelog crijeva. Može biti od koristi i kod liječenja problema sa nametnicima i parazitima, kod raka kože, kao i kod upala zglobova (artritisa).

14. **Med.** Med je proizvod koji se dobija iz cvjetnog nektara, a koji luče pčele. 35% meda sačinjavaju proteini (med sadrži polovinu aminokiselina) i odlikuje se time što predstavlja izvor bogat brojnim osnovnim hranjivim sastojcima, kao što su brojni ugljikohidrati (šećeri), neki minerali, vitamin B, te vitamini C, H i D.

15. **Pirika (pasja trava, ježevica, oštrica).** Ova je biljka bogata kalcijem, željezom, svim osnovnim aminokiselinama, hlorofilom, flavonoidima, vitaminom B_{12}, vitaminom C i brojnim drugim elementima koji su povezani sa enzimima. Ova biljka liječi probleme sa želucem, dvanaestopalačnim crijevom, debelim crijevom, a pored toga liječi i upale pankreasa i djeluje protuupalno.

16. **Plava djetelina (lucerka, vija).** Plava je djetelina jedna od brojnih vrsta hrane za koju se zna da je bogata mineralima. Ona razvija svoje korijenje duboko pod zemljom. Od nje je dobro praviti napitke za postače, jer sadrži velike količine hlorofila i drugih hranjivih sastojaka. Sadrži još i kalcij, magnezij, fosfor, kalij i sve poznate vitamine. Minerali su zastupljeni u uravnoteženoj količini, što poboljšava njihovu apsorpciju. Spomenuti minerali su bazični, ali imaju veoma korisno djelovanje na crijevni trakt.

17. **Napici od povrća.** Ova pića predstavljaju prirodne hranjive napitke koji se spravljaju od biljaka i ubrajaju u sredstva koja djeluju antitoksično i koja pročišćavaju krv. Pored ovoga, ona sadrže velike količine hlorofila, minerala, enzima i drugih veoma važnih hranjivih tvari. Stoga uzimanje ovih napitaka ima prednost u tome što se ekstrakti iz biljaka mogu pripremiti neposredno prije pijenja, tj. napici mogu biti svježi. Također, postoje i brojne fabrike koje proizvode ove vrste pića.

Ljekovito bilje

Imajući u vidu štetne utjecaje upotrebe vještačkih proizvoda, nauka je utvrdila da hemijski preparati liječe samo simptome, a ne

liječe samu bolest, te se zbog toga dešava da jedna bolest postane hroničnom. Iz tog razloga svijet se vratio prirodi, posebno ljekovitom bilju u kojem se već nalaze brojni učinkoviti preparati koje je Svojom savršenom preciznošću spravio Uzvišeni Stvoritelj i dao da budu u malim količinama, a ipak tako efikasni, te da nemaju nikakvih neželjenih efekata. Ovi preparati poboljšavaju odvijanje procesa u ćelijama tako da one mogu vršiti svoju ulogu i proizvoditi potrebna hemijska jedinjenja. Koje su pouzdane ljekovite biljke? Koji se njihovi dijelovi mogu koristiti? Kakav je njihov sastav, djelovanje i način upotrebe?

U nastavku knjige slijede opisi oko stotinu i više vrsta ljekovitih biljaka koje se mogu upotrebljavati. Za svaku vrstu pojašnjeno je koji se dio biljke koristi, kakav je hemijski sastav te biljke, koje hranjive sastojke sadrži, kako djeluje na zdravlje i kako se koristi.

Vučji rep

Naziv biljke: vučji rep, lopuh, divizma, (Verbascum thapsus).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: akubin, kolin, hisperidin, magnezij, pontosink, aminobenzoat, saponin, sumpor, firbacid, vitamini B_2, B_{12}, D.

Djelovanje: djeluje umirujuće, ublažava bolove i pomaže boljem spavanju. Iz organizma odstranjuje štetne tvari. Koristan je za liječenje astme, bronhitisa, problema sa dišnim putevima, bolova u ušima, povišene temperature i oteklih i bolnih žlijezda. Također, koristi se i kao odlično sredstvo za ublažavanje upala.

Šumarica

Naziv biljke: šumarica, sasa, breberina (Anemone pulsatilla).

Dijelovi koji se koriste: latice cvjetova.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: karoten, kalendulin, likopin, saponin, osnovne masnoće.

Djelovanje: prirodno je protuupalno sredstvo, njeguje kožu, pomaže regulisanju mjesečnog ciklusa i ublažava povišenu temperaturu. Korisna je za liječenje velikog broja problema sa kožom, kao što su naboranost i opekotine usljed prevelikog izlaganja suncu. Pored toga, poboljšava zdravlje živaca i ublažava zubobolju. Korisna je i kod problema gojaznosti kod djece, kao i kod problema sa kožom, također kod djece. Općenito gledano, ako se upotrebljava izvana (po koži), nema nikakva iritirajuća djelovanja.

Čičak

Naziv biljke: čičak (Arctium tomentosum).

Dijelovi koji se koriste: korijen i sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: arktin, bakar, osnovne masnoće, inulin, željezo, mangan, sumpor, tanin, cink, te vitamini B_1, B_6, B_{12}, H.

Djelovanje: pročišćava krv, poboljšava rad jetre i žuči, tj. vraća ih u okvire prirodnog djelovanja, jača imunološki sistem. Koristan je i za liječenje problema sa kožom, kao što su bradavice ili kurje oči, a ublažava i artritis (upalu zglobova).

Upozorenje: ometa (usporava) apsorpciju željeza, ako se uzima prirodnim putem.

Divlji sitni bosiljak

Naziv biljke: divlji sitni bosiljak (Calamintha acinos).

Dijelovi koji se koriste: korijen, vrhovi biljke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, tiramin.

Djelovanje: ublažava upale, a koristan je i za liječenje zglobova, problema sa krvnim sudovima, vodenom bolešću i gojaznošću. Također, pozitivno djeluje na vene (naročito u slučaju problema sa ugrušcima i prohodnosti vena) i krvotok općenito. Isto tako, koristan je za zdravlje bubrega i urinarnog trakta. Ova biljka još je djelotvornija ako se uzima zajedno sa vitaminom C.

Astragalus

Naziv biljke: astragalus (Astragalus membranaceus).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: betain, kolin, beta-sitosterol, izoflavin, komatokinin, saharoza.

Djelovanje: ojačava imunološki sistem, poboljšava rad nadbubrežnih žlijezda i probavu, pospješuje rad jajnika i rad žlijezda s unutrašnjim lučenjem. Također, potpomaže brže zarastanje (rana), vraća energiju, otklanja nemoć, povećava izdržljivost, otklanja osjećaj naleta hladnoće, liječi gripu, probleme vezane za slabljenje imunološkog sistema, djeluje antikarcinogeno i liječi hronične probleme sa plućima.

Upozorenje: ne smije se koristiti ako osoba ima povišenu temperaturu.

Irska mahovina

Naziv biljke: irska mahovina (Chondrus crispus).

Dijelovi koji se koriste: cijela biljka.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: aminokiseline, brom, hlor, jod, kalcij, željezo, mangan, natrij, proteini, mejozin.

Djelovanje: pomaže proces izbacivanja nesvarenih tvari (izmeta), liječi brojne probleme sa crijevima, a koristi se i kao losion za kožu. Koristi se još i kod problema sa suhom kosom.

Pelin

Naziv biljke: pelin (Artemisia absinthium).

Dijelovi koji se koriste: cijela biljka.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: absintol, acetilen, keton, osnovne masnoće, flavonoidi, jedinjenja vitamina B.

Djelovanje: djeluje kao blago umirujuće sredstvo, odstranjuje nametnike, povećava kiselost u želucu i smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu. Koristan je i za liječenje vaskularnih problema i teških glavobolja (kada boli jedna polovina glave), kao i za liječenje problema sa crijevnim parazitima. Često se koristi sa crnim orahom kod problema sa crijevnim nametnicima.

Upozorenje: ova se biljka ne smije koristiti za vrijeme trudnoće, jer može izazvati pobačaj. Također, ne treba je koristiti duži vremenski period bez prestanka, jer može dovesti do toga da organizam postane imun na nju.

Tratinčica

Naziv biljke: krasuljak, tratinčica, novčić (Bellis perennis).

Dijelovi koji se koriste: osušeni cvjetovi i listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: porinol, kamfor, paritonolid, santamarin, terbin.

Djelovanje: povećava prohodnost pluća i dišnih puteva, reguliše menstrualni ciklus, poboljšava apetit i poboljšava rad maternice (sposobnost kontrakcija). Korisna je i kod liječenja upala zglobova, upale debelog crijeva, povišene temperature, glavobolje, menstrualnih tegoba, grčeva i bolova općenito. Žvakanje listova tratinčice uzrokuje pojavu rana u ustima.

Upozorenje: ova se biljka ne smije koristiti za vrijeme trudnoće.

Ruzmarin

Naziv biljke: ruzmarin (Rosmarinus officinalis).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gorke tvari, porinol, kamfin, kamfor, tečna ulja, sinol, binin, tanin.

Djelovanje i upotreba: eliminiše bakterije, reguliše rad želuca, poboljšava rad krvotoka i probavu, djeluje kao tvar koja sprečava navalu krvi, poboljšava dotok krvi u mozak, otklanja toksične tvari iz jetre, a ima i odliku da djeluje antikarcinogeno. Također, koristan je i za liječenje glavobolje, problema sa povišenim ili niskim krvnim pritiskom, problema sa krvotokom i menstrualnim otjecanjem.

Hajdučka trava

Naziv biljke: hajdučka trava, kunica, kunji rep, sporiš, stolisnik (Achillea millefolium).

Dijelovi koji se koriste: plodovi i listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ešilična kiselina, ešilin, kalidofin, osnovne masnoće, kalij, tanin, vitamin c.

Djelovanje i upotreba: ima ljekovito djelovanje na zdravlje sluzokože, ublažava upale, poboljšava zgrušavanje krvi, poboljšava rad žlijezda, ima odlično djelovanje na izlučivanje urina (diuretik), a korisna je i za liječenje temperature, upalnih bolesti, upale debelog crijeva i problema sa virusima. Osim toga, hajdučka trava ublažava i probleme sa groznicom.

Upozorenje: ova biljka sprečava apsorpciju željeza i drugih minerala.

Eukaliptus

Naziv biljke: eukaliptus (Eucalyptus globulus).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora drveta), ulje i listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: aldehidi, gorka smola, eukaliptol, tanin.

Djelovanje i upotreba: smanjuje navalu krvi, ima blago dezinfekciono dejstvo, ublažava otekline na način da poboljšava cirkulaciju krvi, opušta umorne i bolne mišiće (nakon napora). Koristan je kod problema sa osjećajima naleta hladnoće, kašlja i drugih problema sa dišnim putevima. Savjetuje se samo vanjska upotreba. Ipak, ne smije se stavljati na ispucalu kožu, posjekotine ili rane na koži.

Efedra

Naziv biljke: efedra (Ma Huang).

Dijelovi koji se koriste: cijela biljka.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovne masnoće, saponin, efedrin i druge slične bazične tvari.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao sredstvo protiv navale krvi, pomaže u prečišćavanju tjelesnih tečnosti, ublažava probleme sa dišnim putevima, poboljšava zdravlje centralnog nervnog sistema i smanjuje apetit. Koristan je i kod problema osjetljivosti (alergija), problema sa pojavom osjećaja bolesti i nekih drugih problema sa dišnim putevima, bezvoljnošću i gojaznošću.

Upozorenje: ne smiju ga koristiti osobe koje pate od melanholije (potištenosti, tuge), srčani bolesnici, osobe sa povišenim krvnim pritiskom, te osobe koje uzimaju tablete za liječenje potištenosti (antidepresive).

Ehinaceja

Naziv biljke: Ehinaceja (Echinacea angustifolia DC).

Dijelovi koji se koriste: listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: arabinoz, betoin, ikanasin, ikanasin B, ikanolon, enzimi, fruktoza, masne kiseline, glukoza, galaktoza, glukorinska kiselina, inolin, inolid, željezo, bakar, pentadekaden, urinska jedinjenja acetilena, brojne vrste šećera, kalij, sumpor, proteini, saharoza, smola, tanin, vitamini A, C i H.

Djelovanje i upotreba: pomaže razvoj određenih vrsta bijelih krvnih zrnaca (leukocita), djeluje protuupalno, jača imunološki i limfni sistem. Korisna je za zdravlje mozga, djeluje protiv osjećaja naleta hladnoće, gripe i zdravstvenih problema sa želucem. Također, djelotvorna je kod slučajeva ujeda zmije. Može se koristiti svježa, suha, u obliku napitka (soka), čaja, kapsula ili mehlema. Kod unutrašnje upotrebe savjetuje se upotreba osušene, samljevene biljke ili ekstrakta (soka) u kojem nema alkohola (ne miješati sa alkoholom).

Upozorenje: ne trebaju je upotrebljavati osobe koje su alergične na biljke iz porodice suncokreta.

Kamilica

Naziv biljke: kamilica, titrica, materičnjak, prstenak, remenak, carev cvijet (Chamomilla officinalis).

Dijelovi koji se koriste: različiti dijelovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ansim, ansimska kiselina, antisterol, apicinin, kalcij, kamazolin, osnovna ulja, željezo, magnezij, mangan, kalij, tanična kiselina, vitamin A.

Djelovanje i upotreba: djeluje protuupalno, poboljšava apetit, pospješuje probavu, djeluje kao diuretik (poboljšava izlučivanje mokraće), jača živce, poboljšava san. Pomaže u liječenju upale

debelog crijeva, njeguje crijeva, ublažava temperaturu, glavobolju, bolove. Narodni je lijek za potištenost (melanholiju), slabu probavu i nesanicu.

Upozorenje: ne smije se koristiti dug vremenski period.

Papaja

Naziv biljke: papaja (Carica papaya).

Dijelovi koji se koriste: voće i lika (unutrašnja kora drveta).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: enzimi koji razlažu škrob, karisin, mirosin, peptidaza, vitamini C i H.

Djelovanje i upotreba: poboljšava apetit i proces probave hrane. Korisna je za liječenje opekotina grlića želuca, slabe probave i bolesti upale crijeva. Listovi papaje mogu se koristiti sa mesom.

Breza

Naziv biljke: breza (Betula pendula).

Dijelovi koji se koriste: lika, listovi, sok (ekstrakt).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: betulin, kriosol, kriosot, gvajakol, salicilat-metil, fenol.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao diuretik (poboljšava izlučivanje mokraće), te ublažava upale i bolove. Korisna je i za liječenje bolova u zglobovima i problema sa izmokravanjem. Kod vanjske upotrebe korisna je za otklanjanje bradavica i zacjeljivanje rana.

Žutika

Naziv biljke: žutika, šimširika, ocetka (Berberis vulgaris).

Dijelovi koji se koriste: lika, plodovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: barbamin, berberin, berberobin, kolombamin, hidrocetin, citrorazin, mangan, palmatin, vitamin C.

Djelovanje i upotreba: ublažava srčanu aritmiju, poboljšava proces disanja, pospješuje prohodnost dišnih puteva, djeluje antibakterijski (protiv bakterija na koži), poboljšava rad (pokretljivost) crijeva.

Upozorenje: ne smije se koristiti za vrijeme trudnoće.

Vidac

Naziv biljke: vidac (Euphrasiae herba).

Dijelovi koji se koriste: sva biljka, osim korijena.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gorke tvari, inositol, osnovna ulja, pontosinična kiselina, borna kiselina – aminobenzoat, sumpor, tanin, vitamini A, B_3, B_{12}, C, D i H.

Djelovanje i upotreba: koristi se za ispiranje očiju, te sprečava krmeljivost. Ublažava zamor uzrokovan naprezanjem očiju, a koristan je i kod problema sa osjetljivošću (alergijama) i osjećajem svraba očiju.

Serenoja

Naziv biljke: Serenoja, Saw Palmetto (Serenoa Repens, palma koja raste u jugoistočnoj Americi).

Dijelovi koji se koriste: plodovi i sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kaborična kiselina, kaborik, kabrilik, lurik, olik, palmetik, smola.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao diuretik (poboljšava izlučivanje mokraće), pročišćava (dezinfikuje) urinarni trakt (mokraćne kanale), poboljšava apetit, ublažava posljedice djelovanja dihidrotestosterona, hormona koji uzrokuje nateknuće prostate. Koristi

se za liječenje problema sa slabim apetitom i problema sa prostatom. Pojačava funkcionisanje reproduktivnih (polnih) organa i pojačava seksualnu želju.

Bijeli hrast

Naziv biljke: bijeli hrast, česvina (Quercus ilex).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora drveta).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, kobalt, željezo, fosfor, kalij, natrij, sumpor, vitamin B_{12}.

Djelovanje i upotreba: predstavlja dezinfekciono sredstvo za liječenje rana na koži. Koristan je i za liječenje ujeda pčela, opekotina, proljeva, problema sa curenjem nosa, zubobolje. Može se koristiti kao subkutana (potkožna) injekcija.

Barosma

Naziv biljke: barosma, barosma betulina (Agathosma betulina)

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovna ulja, L-inson, hisperidin, biljni želatin, smola.

Djelovanje i upotreba: ublažava upalu debelog crijeva, desni, sluzokože, prostate, nosnica i vaginalnog kanala. Pomaže u uspostavljanju kontrole nad oboljenjem bubrega, urinarnog trakta, šećerne bolesti (dijabetesa) i oboljenja prostate. Ova biljka posebno je djelotvorna protiv oboljenja mokraćnog mjehura.

Upozorenje: listovi ove biljke ne smiju se kuhati.

Pau d'arco

Naziv biljke: Pau d'arco ili Ipê Roxo.

Dijelovi koji se koriste: unutrašnja lika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: labakul.

Djelovanje i upotreba: ova biljka gorkog okusa sadrži tvari koje djeluju antibakterijski, pročišćava krv i ima ljekovito djelovanje protiv kašlja izazvanog pušenjem ili nekim drugim uzročnikom. Korisna je protiv alergija, raka, srčanih bolesti, upala crijeva, reumatizma, oteklina i rana. Još se naziva i Lapacho i Taheebo.

Boneset

Naziv biljke: Boneset (Eupatorium perfoliatum).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, vrhovi mladica, listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovna ulja, eupateron, smola, šećer, trimaterol.

Djelovanje i upotreba: ublažava navalu krvi, čini sluz blažom, ublažava temperaturu, proširuje vene, djeluje umirujuće na organizam, njeguje crijeva, djeluje protuupalno. Ova biljka korisna je za liječenje upale bronhija, bolova, tegoba uzrokovanih temperaturom, a jača i kosti. Naziva se još i bijela senega.

Upozorenje: ne savjetuje se dugotrajna upotreba da ne bi došlo do trovanja.

Ranilist

Naziv biljke: ranilist, petonika (Betonica officinallis).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: magnezij, mangan, fosfor, tanin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava rad srca, opušta mišiće, a koristan je i za liječenje srčanih oboljenja i upala živaca.

Crni dud

Naziv biljke: crni dud (Morus nigra).

Dijelovi koji se koriste: lika, listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, citrična kiselina, osnovna ulja, željezo, magnezij, malična kiselina, mangan, pektin, fosfor, kalij, selen, silikon, sumpor, tanična kiselina, vitamini B_1, B_3, C, D i H.

Djelovanje i upotreba: smanjuje menstrualno oticanje (curenje), poboljšava sposobnost kontrakcije maternice, pospješuje rad crijeva, jača zidove maternice, održava zdravlje noktiju, kostiju, zuba i kože. Koristan je za liječenje proljeva, te ženskih bolesti poput jutarnje mučnine, teške upale i obilnog menstrualnog krvarenja. Isto tako, liječi i problem sa ranama unutar ženskih reproduktivnih organa. Zajedno sa nanom koristi se za liječenje jutarnje mučnine kod žena.

Bijeli luk

Naziv biljke: bijeli luk (Allium sativum).

Dijelovi koji se koriste: čehna.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: elisin, alkil-disulfid, kalcij, bakar, osnovna ulja, germanij, željezo, magnezij, mangan, fosfor, fitonsidati, kalij, selen, sumpor, nezasićeni aldehidi, cink, vitamini A, B_1, B_2 i C.

Djelovanje i upotreba: u organizmu djeluje antitoksično, jača imunološki sistem i na taj način djeluje i antibakterijski, snižava krvni pritisak i poboljšava rad krvotoka, te snižava nivo masnoća

u krvi. Bijeli luk također pomaže u liječenju zakrečenja arterija (arterioskleroze), upala zglobova (reumatizma), astme, raka (karcinoma), problema sa radom krvotoka, pojave osjećaja naleta hladnoće, gripe, problema sa probavom, srčanih oboljenja, artritisa, oboljenja jetre, upale sinusa i rana (na tijelu). Općenito je koristan kod svih oboljenja uzrokovanih parazitima.

Napomena: bijeli luk sadrži brojna jedinjenja sumpora koja mu daju izvrsne ljekovite odlike. Bijeli luk začinima daje specifičan miris. Najbolje je koristiti ekstrakt iz svježeg bijelog luka (kao što je Kyolic).

Crni kohoš

Naziv biljke: crni kohoš, habulica (Cimicifuga).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: smolaste tvari, olična kiselina, palmetična kiselina, pontosinična kiselina, fosfor, rasomusin, tanin, tritopin, vitamini A, B_1, B_{12} i H.

Djelovanje i upotreba: snižava krvni pritisak i holesterol, reducira lučenje u sluzokoži, liječi oboljenja srca, krvnih sudova i krvotoka općenito, olakšava porođajne bolove i porod, ublažava jake upale, olakšava menstrualno otjecanje koje prate bolovi u leđima, otklanja jutarnje mučnine i bolove, a koristan je i kod ujeda zmija otrovnica i upala zglobova (reumatizma). Još se naziva i cimicifuga i crna senega.

Upozorenje: ne smije se koristiti za vrijeme trudnoće ili bolovanja od zaraznih bolesti.

Grimizni (ljubičasti) boneset

Naziv biljke: ljubičasti boneset (Eupatorium purpureum).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: jubarin, jubarberin.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao diuretik (poboljšava izlučivanje mokraće), poboljšava rad urinarnog trakta (mokraćnih kanala), otklanja probleme sa prostatom i probleme povezane sa izlučivanjem tekućina iz organizma. Još se naziva i livadska (poljska) kraljica.

Ginseng

Naziv biljke: sibirski, američki, kineski ginseng (Panax ginseng).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, kamfor, ilosirosidati, ginosidati, željezo, sluzne tvari, smole, panaksosidi, škrob, saponin, vitamini A, B_1, B_{12} i H.

Djelovanje i upotreba: jača nadbubrežne žlijezde, jača imunološki sistem, poboljšava rad pluća, povećava apetit. Koristan je za liječenje bronhija, problema sa krvotokom, šećerne bolesti (dijabetesa), nemoći, nedostatka energije, anemije, a isto tako i kod otklanjanja prišteva. Ublažava probleme uzrokovane radijacijom, a koriste ga i sportisti za jačanje organizma.

Upozorenje: ne trebaju ga koristiti osobe koje imaju problema sa nedostatkom šećera u krvi, osobe koje imaju povišeni krvni pritisak ili boluju od nekog srčanog oboljenja.

Napomena: biljka ginseng obuhvata nekoliko različitih vrsta kao što su američki ili kineski ginseng. Međutim, sve ove vrste imaju slične odlike i koriste se na sličan način.

Gorčica

Naziv biljke: gorčica, lincura, goreč, srčanik (Gentiana lutea).

Dijelovi koji se koriste: listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gantamarin, gentin, gentisin, mezogantoginin, šećer, pigment zansin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu, pospješuje rad krvnih sudova i rad želuca, neutrališe plazmodiju (uzročnika malarije) i druge nametnike i povećava apetit. Pored ovoga, korisna je za liječenje problema sa krvotokom, upalom pankreasa i eliminiše uzročnike bolesti. Još se naziva gorki korijen.

Ginko

Naziv biljke: ginko, ginko biloba (Ginkgo biloba).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ginkolidi, heterozidi.

Djelovanje i upotreba: poboljšava rad mozga tako što povećava dotok krvi u njega, a pospješuje i razmjenu krvi i oksigena. Koristan je kod nemoći, glavobolje, gubljenja seksualnog nagona i problema sa lučenjem tinina u ušima. Ublažava probleme sa zglobovima na rukama tako što poboljšava cirkulaciju, a koristan je i za liječenje astme, groznice, srčanih oboljenja, kao i oboljenja bubrega.

Napomena: za postizanje dobrih rezultata treba ga uzimati najmanje dvije sedmice.

Gotu kola

Naziv biljke: gotu kola, centela (Centella asiatica).

Dijelovi koji se koriste: isitnjeni plodovi, korijen i sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: katekol, abakatukol, magnezij, vitamin K.

Djelovanje i upotreba: pomaže izlučivanje tečnosti iz organizma, smanjuje osjećaj zamora i nemoći, povećava seksualni nagon, jača centralni nervni sistem, uravnotežava kiselost krvi i smanjuje tjelesnu toplinu (temperaturu). Pored ovoga, korisna je za srce, jetru, sistem srčanih sudova, odstranjuje bubrežni kamenac, liječi slab apetit i probleme sa nesanicom.

Upozorenje: ako se koristi lokalno uzrokuje iritaciju kože.

Crni orah

Naziv biljke: crni orah (Juglans nigra).

Dijelovi koji se koriste: košuljica (ploda), unutrašnja lika, listovi i plodovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gogolon, mejosin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu, pomaže brže zarastanje rana u usnoj šupljini i grlu, neutrališe neke vrste nametnika u organizmu, koristi se za liječenje modrica (nagnječenja), neutrališe viruse, liječi oštećenja na koži i neutrališe probleme uzrokovane uzimanjem otrovne leblebije.

Napomena: kada se kuha košuljica ploda, dobije se boja koja se koristi za bojenje vune.

Gorki tarkanj

Naziv biljke: gorki tarkanj, kozlac, zmijina trava, zmijino cvijeće (Artemisia dracunculus).

Dijelovi koji se koriste: vrhovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: albumin, jedinjenja vitamina B, propin, kalcij, kandin, hlor, kolin, kolocinična kiselina, osnovna ulja, masti, hidracetin, inositol, željezo, lignin, mangan, para-aminobenzoat, fosfor, kalij, smola, škrob, šećer, vitamini A, C i H.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu, pomaže brže zarastanje rana u usnoj šupljini i grlu, neutrališe neke vrste nametnika u organizmu, koristi se za liječenje modrica (nagnječenja), neutrališe viruse, liječi oštećenja na koži, a neutrališe i probleme uzrokovane uzimanjem otrovne leblebije.

Napomena: za liječenje različitih bolesti najbolje je kombinovati tarkanj i akanasiju. Savjetuje se uzimati ekstrakt iz biljke, ali bez alkohola.

Upozorenje: ne smije se koristiti dug vremenski period, niti za vrijeme trudnoće. Treba se koristiti pod nadzorom ljekara, ukoliko osoba ima problema sa srcem, krvnim sudovima i šećernom bolešću (dijabetesom).

Kukuruzna svila

Naziv biljke: kukuruzna svila (Maydis stigmata).

Dijelovi koji se koriste: muški izdanak – svila.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, flor, malična kiselina, oksalna kiselina, palmetična kiselina, pontosinična kiselina, smola, saponin, silikon, sitosterol, sitogamasterol, tartarična kiselina i vitamin K.

Djelovanje i upotreba: ova biljka korisna je za bubrege, mokraćni mjehur i tanko crijevo. Djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje). Veoma je korisna i za otklanjanje tegoba u zglobovima, za liječenje vodene bolesti, gojaznosti, predmenstrualnih tegoba i problema sa prostatom.

Napomena: savjetuje se kombiniranje sa drugim ljekovitim biljkama koje su korisne za bubrege, jer će se tako obnoviti i razviti urinarni trakt.

Hmelj

Naziv biljke: hmelj (Humulus lupulus).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, cvjetovi i listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, flor, malična kiselina, oksalna kiselina, palmetična kiselina, pontosinična kiselina, kolin, osnovna ulja, hijumolin, inositol, mangan, smola, saponin, silikon, sitosterol, sitogamasterol, tartarična kiselina, vitamin B_6 i vitamin K.

Djelovanje i upotreba: koristi se za liječenje bezvoljnosti (melanholije), napetosti živaca, nesanice, bolova, oboljenja srca, problema sa krvnim sudovima, spolno prenosivih bolesti, sloma živaca, bolesti zuba i rana (na tijelu).

Napomena: ako se stavi u jastuk i jorgan (pokrivač), pomaže boljem spavanju.

Anđeoski korijen

Naziv biljke: anđeoski korijen, anđelika (Archangelica officinalis).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: karoten, karfakerol, komarin, osnovna ulja, asusferol, saferol, siskuterbin, saharoza, vitamini A, B_{12} i H.

Djelovanje i upotreba: poboljšava učinak hormona jajnika i testisa. Koristi se za liječenje ženskih bolesti, kao što su jake upale, tegobe vezane za period menopauze, predmenstrualne tegobe i vaginalna suhoća.

Napomena: ova biljka poznata je i pod imenom anđelika (Angelica).

Svinda

Naziv biljke: svinda, kozji rog, piskavica, božija travica (Trigonella foenum graecum).

Dijelovi koji se koriste: sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: biotin, kolin, osnovna ulja, folična kiselina, inositol, željezo, sluzave tvari, pontosinična kiselina, fosfati, proteini, trigonilin, trimetil-amin, vitamini A, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12} i D.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao umirujuće sredstvo, čini crijeva sluzavim (viskoznim, prohodnim), a, isto tako, ublažava povišenu temperaturu. Ova biljka korisna je za oči, za liječenje astme i sinusa. Koristi se još i za liječenje upala, bolesti pluća, a kod porodilja i dojilja pospješuje proizvodnju mlijeka.

Napomena: ekstrakt (ulje) svinde ima miris sličan javoru (klenu).

Žuta kiselica

Naziv biljke: žuta kiselica, kiseljak, žuta djetelina, djetelinka, cecelja (Oxalis acetosella).

Dijelovi koji se koriste: listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: željezo, mangan, oksidi kalija, ramisin.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao sredstvo za pročišćavanje krvi, jača cijeli organizam, pospješuje rad debelog crijeva i jetre, a koristi se i za liječenje anemije, oboljenja jetre i oboljenja kože, kao što su osip, svrab, pjege i bubuljice.

Napomena: ako se koristi zajedno sa tetivkom (sarsa-parilom), od njih se može praviti čaj za zarazna oboljenja kože. Ova biljka naziva se još i kovrdžava (uvijena) kiselica, tužna kiselica.

Gorušica

Naziv biljke: gorušica, slačica, muštarda (Sinapis).

Dijelovi koji se koriste: sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: mirosin, sinalbin, sinabin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu, pomaže razlaganju masti. Ako se koristi izvana, korisna je za liječenje problema probadanja u prsima, upala, oboljenja i bolova u zglobovima.

Upozorenje: ako se koristi lokalno, može iritirati kožu.

Lavanda

Naziv biljke: lavanda, lavandula, despik (Lavandula spica).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovna ulja, granol, linalol, linalol-1.

Djelovanje i upotreba: ublažava bezvoljnost i depresivnost, korisna je za kožu. Koristi se još i za liječenje opeklina, glavobolje, pjega i drugih problema sa kožom.

Napomena: osnovna ulja koja se nalaze u lavandi puno se koriste u liječenju mirisima (aromaterapijama).

Bijeli sljez

Naziv biljke: bijeli sljez (Althaea officinalis).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: asparagin, komarin, mast, flavolinodati, sluzave tvari, pektin, brojne slatke tvari, tanin.

Djelovanje i upotreba: njeguje kožu, pomaže bržem zarastanju rana, sluzokože i drugih unutrašnjih i vanjskih tkiva. Isto tako, djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), a ublažava i kašalj. Koristi se i za liječenje problema sa mokraćnim mjehurom, kod loše probave, odstranjivanju viška tečnosti iz organizma, glavobolje, problema sa crijevima, bubrezima, upalama sinusa i grla.

Napomena: često se koristi u tvornicama lijekova za spravljanje tableta.

Zova

Naziv biljke: zova, bazga (Sambucus).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, cvjetovi, unutrašnja lika, listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ansusijanin, jedinjenja vitamina B, kalcij, ugljikohidrati, mast, kalij, proteini, roten, sambusin, tanična kiselina, tirosin, vitamini A i C.

Djelovanje i upotreba: izgrađuje krv, iznutra pročišćava organizam, ublažava zatvor, unapređuje imunološki sistem, otklanja upale, poboljšava rad žlijezda, snižava povišenu temperaturu, njeguje dišne puteve, unapređuje krvotok, djeluje kao snažan antioksidant. Cvjetovi zove također se koriste za otklanjanje iritacije kože.

Napomena: ne koristiti stabljiku ove biljke, jer ona sadrži cijanid koji je izuzetno otrovan.

Damijana

Naziv biljke: damiana (Turnera diffusa).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: erbotin, hlorofil, damianijan, osnovna ulja, smola, škrob, šećer, tanin.

Djelovanje i upotreba: ublažava pritisak mišića na crijeva i poboljšava razmjenu kisika u organizmu. Koristi se za obnavljanje energije i liječenje problema sa reproduktivnim organima, kao i hormonalne probleme. Također, jača seksualni nagon kod žena.

Napomena: kod unutrašnje upotrebe reducira apsorpciju željeza.

Brijest

Naziv biljke: brijest (Ulmus).

Dijelovi koji se koriste: unutrašnja lika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bioflavonoidi, kalcij, sluzave tvari, fosfor, brojne slatke tvari, škrob, sanin, vitamin H.

Djelovanje i upotreba: liječi upalu sluzokože želuca, crijeva i mokraćnih kanala. Koristan je za liječenje proljeva, rana, gripe i prehlade.

Napomena: još se naziva i crveni brijest.

Kapica

Naziv biljke: kapica (Scutellaria lateriflora).

Dijelovi koji se koriste: gornji dijelovi biljke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: mast, glikozid, željezo, tečna ulja, šećer, tanin, vitamin H.

Djelovanje i upotreba: pomaže boljem spavanju, poboljšava krvotok, jača srčane mišiće. Koristi se za liječenje depresije, srčanih oboljenja, oboljenja krvnih sudova, glavobolje, nervnog sloma, problema sa nervima, reumatizma, ublažava grčeve u mišićima, bolove, a korisna je i za uklanjanje prišteva.

Konjogriz

Naziv biljke: konjogriz, konjski rep, rastavić, preslica (Equisetum arvense).

Dijelovi koji se koriste: stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, bakar, ikomozotin, masne kiseline, florin, nikotin, pontosinična kiselina, natrij, škrob, cink.

Djelovanje i upotreba: povećava apsorpciju kalcija koji održava zdravlje kože, jača kosti, zube, kosu i nokte. Konjogriz ubrzava zarastanje lomova kostiju i oštećenih tkiva, jača srce i pluća i pospješuje izlučivanje mokraće. Koristan je i za liječenje upala zglobova, bolesti kostiju, upala bronhija, oboljenja srca i krvnih sudova, trbušne vodene bolesti, oboljenja prostate, te za liječenje opekotina i rana.

Raved

Naziv biljke: raved, rabarbara (Rheum officinale).

Dijelovi koji se koriste: korijen i stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: flavon, palmedin, pektin, fitosterol, roten, škrob, tanin.

Djelovanje i upotreba: neutrališe nametnike, poboljšava rad žučne kese, koristan je za liječenje problema sa debelim crijevom, slezenom i jetrom, ubrzava zarastanje rana na dvanaestopalačnom crijevu, a liječi i probleme zatvora i slabe apsorpcije hranjivih tvari.

Upozorenje: ne koristiti za vrijeme trudnoće.

Majčina dušica

Naziv biljke: majčina dušica, timijan (Thymus serpyllum).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, cvjetovi, listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: jedinjenja vitamina B, hrom, osnovna ulja, flor, željezo, silikon, tanin, sijamin, ulje majčine dušice, vitamini C i D.

Djelovanje i upotreba: ublažava povišenu temperaturu, glavobolje i njeguje sluzokožu. Odlikuje se izuzetno jakim dezinfekcionim svojstvima, snižava nivo holesterola, liječi anginu i druge bolesti dišnih puteva, kao i temperaturu, glavobolju i oboljenja jetre, te ublažava svrab na čelu.

Divlji glog

Naziv biljke: divlji glog (Crataegus azarolus).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, cvjetovi, listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ansusijanin, kolin, citrična kiselina, falfon, folična kiselina, glikozidi, inositol, pontosinična kiselina, saponin, šećer, tartarična kiselina, vitamini B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12} i C.

Djelovanje i upotreba: proširuje sužene arterije, snižava nivo holesterola u krvi, obnavlja srčane mišiće i podiže nivo vitamina C u stanicama. Koristi se za liječenje anemije, problema sa srcem i krvnim sudovima, povišenog nivoa holesterola i slabosti imunološkog sistema.

Đumbir

Naziv biljke: đumbir, isiot, ingver, zendžefil (Zingiber officinale).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gorke smole, borinol, kamfin, kolin, sinol, citral, osnovna ulja, folična kiselina, inositol, pontosinična kiselina, mangan, silikon, vitamin B_3.

Djelovanje i upotreba: pročišćava debelo crijevo, poboljšava rad krvnih sudova, ima jako djelovanje kao antioksidant, neutrališe mikrobe, liječi rane. Koristi se za liječenje bolesti crijeva, krvnih sudova, povišene temperature i jutarnje mučnine.

Napomena: Može uzrokovati osjećaj tegobe u želucu ako se uzima u većim količinama.

Pasiflor

Naziv biljke: pasiflor, gospodinova krunica, mukokaz, Hristovo cvijeće (Passiflora).

Dijelovi koji se koriste: cvijet.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: erbin, flavonoidi, harmalin, harman, harimin, harmol, luterin, metil pasiflorin.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao blago umirujuće sredstvo, koristi se za liječenje nemoći, nesanice, upala živaca i problema uzrokovanih njihovom napetošću.

Napomena: ne smije se koristiti u većim količinama za vrijeme trudnoće.

Jagorčevina

Naziv biljke: jagorčevina, jaglac, jaglika (Primula).

Dijelovi koji se koriste: sok iz latica.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gamalinolična kiselina, linolna kiselina.

Djelovanje i upotreba: pomaže pri smanjivanju tjelesne mase, smanjuje povišeni krvni pritisak, pomaže u liječenju bubuljica, upala zglobova i menstrualnih tegoba (kao što su obilno krvarenje i otežano curenje), brojnih vrsta začepljenja krvnih sudova, bolesti kože i mnogih drugih bolesti.

Napomena: podstiče prirodnu proizvodnju estrogena.

Isop

Naziv biljke: isop, blagovan, blagovanj, mindrak, miloduh, velenduh (Hyssopus officinalis).

Dijelovi koji se koriste: nadzemni dijelovi biljke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovno ulje, falonidati, maropin, sanin.

Djelovanje i upotreba: ublažava navalu krvi, uravnotežava krvni pritisak, otklanja probadanja. Kod vanjske upotrebe koristan je za zarastanje rana. Koristi se za liječenje problema sa krvnim sudovima, padavice (epilepsije), temperature, upale zglobova (artritisa) i gojaznosti. Obloga od svježe biljke liječi posjekotine.

Gavez

Naziv biljke: gavez (Symphytum officinale).

Dijelovi koji se koriste: listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: alantonin, konsolidin, sluzave tvari biljnog porijekla, fosfor, kalij, prolizidin, škrob, tanin, vitamini A, C i H.

Djelovanje i upotreba: ubrzava zarastanje rana, liječi probleme sa kožom, koristan je za velik broj problema sa kožom: posjekotina, ujeda, razderotina, opekotina, upala kože, plikova, zatim za probleme curenja iz nosa, suhe kože, kao i probleme sa kožom uzrokovane prekomjernim izlaganjem suncu.

Upozorenje: prilikom unutrašnje upotrebe uzrokuje oštećenja jetre. Smije se koristiti samo pod nadzorom ljekara. Vanjska upotreba je bezbjedna. Ne smije se koristiti za vrijeme trudnoće.

Ruj

Naziv biljke: ruj, sumah (Cotinus).

Dijelovi koji se koriste: lika, plodovi, listovi, korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: albumin, alantoin, germanij, malična kiselina, osnovna ulja, šest vrsta saponina, sitosirol, sitogamasterol, sanin.

Djelovanje i upotreba: otklanja anemiju, nemoć i napetost, ojačava imunološki sistem, djeluje antikarcinogeno, koristi se za liječenje karcinoma (raka), oboljenja jetre, povišenog krvnog pritiska i oslabljenog imunološkog sistema.

Napomena: naziva se još i brazilski ginseng. Istraživanja u Japanu pokazala su da jedna vrsta kiseline koja se nalazi u ruju može eliminisati neke vrste raka.

Zeleni čaj

Naziv biljke: zeleni čaj (Camellia sinensis).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bioflavonoidi, kofein, flavonoidi, malična kiselina, polifenolati, tanin, vitamin C.

Djelovanje i upotreba: smanjuje prepterećenost mozga, smanjuje rizik od obolijevanja od raka želuca, debelog crijeva i kože, a usporava i nastanak zakrečenja arterija (arterioskleroze).

Upozorenje: za vrijeme trudnoće ili dojenja ne smije se uzimati u većim količinama. Osobe koje imaju problema sa depresijom ili srčanim oboljenjima trebaju uzimati najviše dvije (čajne) šolje dnevno.

Cedar

Naziv biljke: cedar, kedar (Cedrus).

Dijelovi koji se koriste: listovi, vrhovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bomil, acetat bomil, kamfor, flavonoidi, sluzave tvari biljnog porijekla, tanin.

Djelovanje i upotreba: djeluje antivirusno i antibakterijski, jača imunološki sistem, poboljšava cirkulaciju, otklanja kašalj i pročišćava limfne čvorove i mokraćne kanale.

Čajno drvo

Naziv biljke: čajno drvo (Melaleuca alternifolia).

Dijelovi koji se koriste: osnovno ulje.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: tvari koje djeluju antibakterijski i antivirusno.

Djelovanje i upotreba: koristi se za dezinficiranje rana, za liječenje rana na koži, bubuljica, sportskih povreda (kože), posjekotina, razderotina, ujeda insekata i raznih upala. Može se stavljati u vodu i koristiti kao krema protiv prehlade, upale grla ili kao sredstvo za pranje (oštećenih dijelova tijela), jer neutrališe uzročnike bolesti.

Upozorenje: ako dođe do iritacije kože izazvane upotrebom ulja od čajnog drveta, mjesto se mora ispirati vodom, a ulje se treba razblažiti. Unutrašnja upotreba treba se praktikovati samo uz nadzor ljekara.

Kopar

Naziv biljke: kopar (Malabaila pumila).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, korijen, stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: anisol, kalcij, kamfin, simin, klorin, dabentin, osnovna ulja, limonin, komarin, stigma, sumpor, vitamini E i C.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao aperitiv (pojačivač apetita) i kao sredstvo za ispiranje očiju. Poboljšava rad bubrega, jetre i slezene, te pročišćava pluća. Osim toga, kopar ublažava bolove u trbuhu, probleme sa debelim crijevom, pročišćava želudac i crijeva i otklanja žgaravicu (kiselost u želucu). Koristan je za upotrebu nakon korištenja vještačkih (hemijskih) načina liječenja i nakon izlaganja zračenju prilikom liječenja karcinoma (kemoterapija).

Napomena: koristi se kao oblog za odstranjivanje buha.

Blaženi čkalj

Naziv biljke: blaženi čkalj (Cnicus benedictus).

Dijelovi koji se koriste: različiti dijelovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: sensin, osnovna ulja.

Djelovanje i upotreba: poboljšava apetit i lučenje sokova u želucu, liječi jetru, ublažava upale, poboljšava rad krvotoka, pročišćava krv, jača srce i djeluje kao izvor energije za mozak. Pored ovoga, koristan je za liječenje ženskih bolesti, a poboljšava i lučenje mlijeka kod dojilja.

Upozorenje: treba ga uzimati uz maksimalni oprez, jer ima toksične (otrovne) utjecaje na kožu.

Aloe vera

Naziv biljke: Aloe vera (Aloe vera).

Dijelovi koji se koriste: srčika unutrašnjih listova koji su bogati sokovima.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: antrokinin, glukominati, laktati magnezija, brojne slatke tvari.

Djelovanje i upotreba: kod vanjske upotrebe liječi opekotine, rane, podstiče obnavljanje stanica, ima odlike antivirusnog i antibakterijskog djelovanja, te djeluje protiv drugih nametnika (uzročnika bolesti). Kod unutrašnje upotrebe njeguje sluzokožu želuca, pomaže brže zarastanje (oštećenja, rana) i ima blagotvorno njegujuće djelovanje. Pored ovoga, odlična je za liječenje kožnih oboljenja i problema sa probavom.

Napomena: može izazvati alergiju kod osoba koje su osjetljive na nju i to kad se koristi svježa. Da bi se provjerilo da li je osoba alergična na nju, prije upotrebe treba malu količinu staviti iza ušiju ili ispod pazuha. Ako osoba osjeti svrab ili se pojavi iritacija kože, ne treba koristiti ovu biljku.

Vrba

Naziv biljke: vrba (Salix).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: fenol glikozidi, kirostin, salisin, salsilična kiselina, salingerin.

Djelovanje i upotreba: ublažava bolove, liječi glavobolju, bolove u leđima, probleme sa živcima, zubobolju, probadanja i smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu (slično Aspirinu).

Upozorenje: kod unutrašnje upotrebe vrba onemogućava apsorpciju željeza i nekih drugih minerala.

Cikorija

Naziv biljke: cikorija, vodopija (Cichorium intybus).

Dijelovi koji se koriste: listovi, korijen, vrhovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bioflavonoidi, biotin, kalcij, kolin, masti, folična kiselina, gluten, inositol, inolin, željezo, linolna kiselina, magnezij, niacin, pontosinična kiselina, fosfor, kalij, proteini, smola, sumpor, cink, vitamini A, B_1, B_2, B_6, B_{12}, C i H.

Djelovanje i upotreba: poboljšava cirkulaciju krvi i rad jetre, koristi se kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), snižava nivo holesterola i mokraćne kiseline u krvi, poboljšava rad bubrega, pankreasa, slezene i želuca. Koristi se za liječenje čireva, anemije, nateknuća grudi, izlučivanja tečnosti, upala jetre, oštećenja jetre, žutice, reumatizma, bora na koži i raka dojke.

Upozorenje: prženi korijen može se koristiti kao zamjena za kahvu.

Smreka

Naziv biljke: smreka, kleka, venja, borovica (Juniperus communis).

Dijelovi koji se koriste: plodovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kamfin, osnovna ulja, flavon, smola, saponal, šećer, tanin sulfat, terbinati.

Djelovanje i upotreba: koristi se kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), pomaže uravnoteženju nivoa šećera u krvi, ublažava upale, koristi se za liječenje astme, upala mokraćnih kanala, kostobolje (artritisa), problema sa bubrezima, gojaznosti i problema sa prostatom.

Upozorenje: ako se uzima prirodnim putem, može doći do zaustavljanja apsorpcije željeza i drugih minerala u crijevima.

Sladić

Naziv biljke: sladić, slatki korijen, gospino bilje (Glycyrrhiza glabra).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: asparagin, biotin, kolin, mast, folična kiselina, gliserizin, inositol, mangan, pontosinična kiselina, fosfor, protein, šećer, vitamini B_1, B_2, B_3, B_6 i H.

Djelovanje i upotreba: pročišćava debelo crijevo, ublažava grčeve u mišićima, povećava vlažnost sluzokože pluća i bronhija, poboljšava rad nadbubrežnih žlijezda. Ima efekte poput hormona estrogena i progesterona – mijenja boju glasa i pospješuje lučenje interferona. Koristi se za liječenje alergija, astme, nemoći, zapuhanosti pluća, temperature, viroza, pada nivoa šećera u krvi i upala crijeva. Sladić bez gliserizina predstavlja prirodno preventivno sredstvo protiv nastanka čireva, jer povećava broj stanica sluzokože u probavnom traktu. Ovo je dobro za sve vrste sluzokože, produžava životni vijek stanica u crijevima i poboljšava rad krvotoka u predjelu želuca i crijeva.

Upozorenje: ne smije se koristiti za vrijeme trudnoće. Ne smiju ga koristiti dijabetičari, oboljeli od glaukoma, srčanih oboljenja, osobe sa povišenim krvnim pritiskom, kao ni ženske osobe sa jakim menstrualnim tegobama. Ne smije se koristiti svakodnevno više od sedam uzastopnih dana, jer to dovodi do povisivanja krvnog pritiska iznad normalnog, prirodnog nivoa.

Mišjaklnja

Naziv biljke: mišjakinja, crijevac, ptičija trava (Stellaria media).

Dijelovi koji se koriste: različiti dijelovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: biotin, kolin, inositol, bakar, fosfor, kalij, natrij, silikon, vitamini B_6, B_{12}, C i D.

Djelovanje i upotreba: smanjuje rizik od oboljenja pluća, a smanjuje i nivo masnoće u krvi. Koristi se za liječenje upala bronhija, problema sa krvotokom, prehlade, kašlja i bolesti kože. Predstavlja dobar izvor vitamina C i drugih hranjivih sastojaka.

Limun

Naziv biljke: različiti dijelovi.

Dijelovi koji se koriste: osnovna ulja, citronilal, metil neptinon, terbin.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: općenito jača organizam, a koristan je i za kožu i nokte.

Djelovanje i upotreba: stavlja se u brojne hidratantne kreme.

Kantarion

Naziv biljke: kantarion, Gospina trava, St. John's Wort (Hypericum perforatum).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi, stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovna ulja, glikozidi, hibrozin, smola, sanin, rotin i drugi flavonoidi.

Djelovanje i upotreba: poboljšava otpornost organizma na virusna oboljenja. Koristi se za liječenje bezvoljnosti i problema sa živcima.

Upozorenje: ako se uzima prirodnim putem u velikim količinama, može uzrokovati osjetljivost na izlaganje suncu, a isto tako onemogućava i apsorpciju željeza i drugih minerala.

Oregonsko grožđe

Naziv biljke: oregonsko grožđe, mahonija (Mahonia aquifolium).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, berberin, oksikansin.

Djelovanje i upotreba: pročišćava krv, ispire jetru i koristi se za brojne bolesti kože, kao što su akne i pjege.

Napomena: nekada se može koristiti kao zamjena za biljku Goldenseal (Hydrastis canadensis).

Mečije grožđe

Naziv biljke: mečije grožđe (Arbutus /Arctostaphylos/ uva ursi).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: erbotin, tečna ulja, klor, hidrokenolon, malična kiselina, metil-erbotin, tanin.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), jača srčane mišiće, pomaže u liječenju oboljenja jetre, slezene, pankreasa i tankog crijeva. Ova biljka korisna je za bubrege, mokraćne kanale, a pozitivno djeluje i na šećernu bolest (dijabetes) i probleme sa prostatom.

Borovnica

Naziv biljke: borovnica (Vaccinium myrtillus).

Dijelovi koji se koriste: cijela biljka.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: masne kiseline, flavonoidi, hidrokenon, željezo, lianolična kiselina, natrij, tanin.

Djelovanje i upotreba: pomaže pri uspostavljanju ravnoteže inzulina, jača vezivna tkiva, djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje) i pročišćava mokraćne kanale. Koristi se za liječenje opadanja nivoa šećera u krvi, upala, nemoći, melanholije, noćnog sljepila i bijelog pranja.

Zimzelen

Naziv biljke: zimzelen (Vinca minor).

Dijelovi koji se koriste: listovi, korijen, stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gulserin (jedinjenje koje se 90% sastoji od metil-salisilata koji je sličan Aspirinu), glikozin, sluzave tvari, tanin.

Djelovanje i upotreba: ublažava bolove i upale. Koristi se za liječenje upala zglobova, glavobolje, zubobolje, bolova u mišićima i reumatizma.

Napomena: ulje iz listova koristi se u tečnom obliku ili kao pasta protiv zadaha (neugodnog mirisa iz usta).

Očajnica

Naziv biljke: očajnica, tetrljan, smrduša (Marrubium vulgare).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: jedinjenja vitamina B, osnovne masne kiseline, osnovna ulja, željezo, maropin, kalij, smola, tanin, vitamini A, C i H.

Djelovanje i upotreba: smanjuje količinu sluzi u bronhijama i plućima, te povećava njihovu prohodnost. Korisna je za liječenje temperature, kihavice, upala sinusa i drugih bolesti dišnih puteva. Također jača imunološki sistem.

Tetivka

Naziv biljke: tetivka, sarsaparila (Smilax sarsaparilla).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bakar, osnovno ulje, glikozidi, željezo, mangan, parilin, smola, saponin, sarsaponin.

Djelovanje i upotreba: povećava snagu (vraća energiju), smanjuje štetne utjecaje zračenja, uravnotežuje hormone, djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), koristi se za liječenje prehlade, seksualne nemoći, impotencije, problema sa nervnim sistemom i predmenstrualnih tegoba.

Lucerka

Naziv biljke: lucerka, plava djetelina, vija (Medicago sativa).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi, pupoljci (čaške cvijeta).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: alfa-karoten, beta-karoten, jedinjenja vitamina B, kalcij, magnezij, kalij, natrij, cink, željezo, bakar, sumpor, fosfor, proteini, osnovne aminokiseline, hlorofil, vitamini A, C, D, H i K.

Djelovanje i upotreba: u organizmu pospješuje bazične tvari i odstranjuje toksične, djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), ublažava upale, snižava nivo holesterola, uravnotežuje hormone, poboljšava rad sluznih žlijezda, ima antivirusno djelovanje i korisna je za liječenje anemije, bolesti kostiju, zglobova, probavnog sistema, debelog crijeva, kožnih oboljenja i čireva.

Napomena: biljku treba uzimati u svježem obliku kako bi se sačuvali vitamini. Čaške cvijeta veoma su učinkovite.

Crvena paprika

Naziv biljke: crvena paprika (Capsicum annuum).

Dijelovi koji se koriste: plodovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: isasin, kabsasin, kabsanisin, kobalt, folična kiselina, pontosinična kiselina, cink, vitamini E, B_1, B_2, B_3, B_6 i C.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu, unapređuje rad krvotoka, zaustavlja curenje iz čira i često se koristi uz druge ljekovite biljke. Korisna je za srce, bubrege, pluća, pankreas, slezenu i želudac. Također, upotrebljava se za liječenje upala zglobova i reumatizma, zatim prehlade, upala sinusa i grla, a korisna je i u liječenju bolova, ako se koristi lokalno, a, ako se pomiješa sa leblebijom, može se koristiti i za liječenje živaca.

Napomena: još se naziva i ljutom paprikom.

Kopriva

Naziv biljke: kopriva (Urtica).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi, korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, hlor, jod, željezo, magnezij, kalij, natrij, sumpor, silikon, hlorofil, fromična kiselina, tanin, vitamini E i C.

Djelovanje i upotreba: djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), otklanja kašalj, ublažava bolove i jača organizam. Sadrži životno potrebne osnovne minerale koji liječe brojne bolesti. Korisna je za liječenje anemije, upale zglobova, temperature, oboljenja bubrega i problema sa slabom apsorpcijom hrane, smanjuje otekline štitnih žlijezda, djeluje protuupalno i odstranjuje nakupine sluzi iz pluća.

Cimet

Naziv biljke: cimet, cimetnjak, korica, tarčin, tarčinovo drvo (Cinnamomum ceylanicum).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: sinamik aldehidi, osnovna ulja, jugenol, metilogenol, saharoza, škrob, tanin.

Djelovanje i upotreba: ublažava proljev, jutarnje mučnine, unapređuje rad krvotoka, djeluje umirujuće na cijeli organizam, poboljšava probavu i eliminiše uzročnike bolesti. Također, koristan je za liječenje problema sa probavom, šećerne bolesti, smanjivanja tjelesne mase i materičnog otjecanja (izlučivanja).

Napomena: za vrijeme trudnoće ne smije se koristiti u većim količinama.

Karanfil

Naziv biljke: karanfil, karanfilić, klinčac, garofan (Eugenia caryophyllata).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, latice, ulje (ekstrakt).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: karionilin, jugenol.

Djelovanje i upotreba: odlikuje se dezinfekcionim, antivirusnim i antibakterijskim djelovanjem, te poboljšava probavu. Ako se koriste lokalno, osnovna ulja ublažavaju bolove u usnoj šupljini (na desnima i zubima).

Napomena: karanfilovo ulje može izazvati lokalnu iritaciju i tada se treba razblažiti maslinovim uljem ili destilovanom vodom, a pod nadzorom ljekara može se koristiti i oralno.

Zob

Naziv biljke: zob (Avena sativa).

Dijelovi koji se koriste: cijela biljka.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, karoten, gluten, flavonoidi, saponin, škrob, steroidi, vitamini B_1, B_2, D i H.

Djelovanje i upotreba: otklanja probleme sa bezvoljnošću, jača i obnavlja živce, te jača žlijezde. Koristi se za liječenje noćnog mokrenja, nemoći, oboljenja kože i žutice.

Kava kava

Naziv biljke: kava kava (Piper methysticum).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: dehidrokavin, flavoravini, kavon, škrob, jangonin.

Djelovanje i upotreba: djeluje umirujuće i odmarajuće na tijelo i mozak, koristi se kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), pročišćava (dezinfikuje) mokraćne kanale, a korisna je i za liječenje melanholije, nemoći i problema sa infekcijama urinarnog trakta.

Upozorenje: može izazvati pospanost i klonulost, kada treba prestati s njenom upotrebom ili smanjiti dozu.

Lan

Naziv biljke: lan, keten, ćeten (Linum usitatissimum).

Dijelovi koji se koriste: sjemenke, ulje iz sjemenki.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: beta-karoten, glikozidi, linamarin, linolna kiselina, linolenska kiselina, olična kiselina, sluzne tvari, proteini, zasićene kiseline, vitamin H.

Djelovanje i upotreba: jača kosti, zube i nokte i poboljšava izgled kože. Također, koristan je i za liječenje debelog crijeva, ženskih bolesti, upala, bolesti srca i krvnih sudova, jer sadrži omega-3 nezasićene masne kiseline.

Napomena: predstavlja dobar dodatak onim vrstama hrane koje ne sadrže vlakna biljnog porijekla.

Brusnica

Naziv biljke: brusnica (Vaccinium vitis-idaea).

Dijelovi koji se koriste: sok iz plodova.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: vitamin C, alfa D-manopranozidi.

Djelovanje i upotreba: daje kiselost mokraći, te tako sprečava nakupljanje bakterija u mokraćnom mjehuru i mokraćnim kanalima. Koristi se za liječenje urinarnog trakta. Dobar je izvor vitamina C.

Napomena: prizvodi od brusnice koje nalazimo u prodavnicama sadrže visok nivo šećera. Najbolje ju je koristiti bez šećera ili šećer svesti na najmanju moguću mjeru.

Celer

Naziv biljke: celer (Apium graveolens).

Dijelovi koji se koriste: sok, korijen i sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: jedinjenja vitamina B, željezo, vitamini E i C.

Djelovanje i upotreba: snižava pritisak krvi, ublažava bolove u mišićima, ublažava tegobe u bubrezima, djeluje kao antioksidant i umiruje živce.

Upozorenje: za vrijeme trudnoće ne smije se koristiti u velikim količinama.

Kurkuma

Naziv biljke: kurkuma, žuti isiot, ingver, žutnjak, indijski šafran (Curcuma longa).

Dijelovi koji se koriste: stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: A-etilanton, kurkumin i druge tvari vezane za njega, heptanovidi, kurkuminovidi, osnovna ulja, kamforin.

Djelovanje i upotreba: neutrališe brojne vrste toksičnih tvari iz jetre, poboljšava proizvodnju krvnih zrnaca, smanjuje nivo holesterola, djeluje antivirusno, antikarcinogeno, protuupalno i kao antioksidant.

Upozorenje: ne smije se uzimati u prevelikim količinama.

Kaskara

Naziv biljke: kaskara (Cascara sagrada).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: jedinjenja vitamina B, kalcij, kalij, mangan, kaskarozidi, osnovna ulja, inositol.

Djelovanje i upotreba: pročišćava i njeguje debelo crijevo, a koristi se i za liječenje bolesti debelog crijeva, zatvora i problema sa crijevnim parazitima.

Napomena: ako se uzima u obliku čaja, ima izuzetno gorak okus.

Gundelija

Naziv biljke: gundelija (Gundelia tournefortii).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, listovi, sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: sadrži salmarin, vrstu flavonoida, koji djeluje kao antioksidant.

Djelovanje i upotreba: sadrži velik broj tvari koje aktivno štite jetru (preventiraju njena oboljenja) i otklanjaju štetna djelovanja pucanja kože. Kao antioksidant, štiti jetru, čuva bubrege i liječi oboljenja nadbubrežnih žlijezda. Također, liječi i tegobe upaljenih crijeva, slabost imunološkog sistema i oboljenja jetre, kao što su žutica ili upala jetre, a dobra je i za liječenje čireva.

Napomena: još se naziva i divljom artičokom.

Hortenzija

Naziv biljke: hortenzija (Hydrangea macrophylla).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovno ulje, smola, hidrangin, saponin.

Djelovanje i upotreba: koristi se kao diuretik (sredstvo za izmokravanje), poboljšava rad bubrega, korisna je za pospješivanje rada mokraćnih kanala, za liječenje oboljenja bubrega, liječenje gojaznosti i problema sa prostatom.

Upozorenje: lišće ove biljke ne smije se koristiti jer je otrovno, sadrži cijanid.

Plavi kohoš

Naziv biljke: plavi kohoš (Caulophyllum thalictroides).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, kolosaponin, folična kiselina, inositol, željezo, magnezij, pontosinična kiselina, fosforična kiselina, fosfor, kalij, silikonske soli, škrob, vitamini B_3 i H.

Djelovanje i upotreba: ublažava bolove u mišićima i poboljšava sposobnost kontrakcija maternice pri porodu. Također, koristan je i za liječenje problema sa potencijom i živcima.

Upozorenje: listovi se ne smiju koristiti u prve dvije faze trudnoće.

Boražina

Naziv biljke: boražina, lisičina, poreč (Borago officinalis).

Dijelovi koji se koriste: listovi i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kalcij, osnovno ulje, gama-linolna kiselina, linolna kiselina, želatinozne tvari biljnog porijekla, folična kiselina, palmetična kiselina, kalij, tanin.

Djelovanje i upotreba: jača nadbubrežne žlijezde i uravnotežava razvoj i rad žlijezda, sadrži minerale i osnovne masne kiseline koje su važne za rad srca, krvnih sudova, zdravlje kože i noktiju.

Napomena: cvjetovi ove biljke mogu se jesti.

Bokvica

Naziv biljke: bokvica, ženski žilovlak, obični trputac, paskvica (Plantago major).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: glikozidi, minerali, sluzave tvari, tanin.

Djelovanje i upotreba: njeguje pluća i mokraćne kanale. Ako se koristi lokalno, ima antivirusno (dezinfekciono) djelovanje na ranama i posjekotinama. Kod unutrašnje upotrebe otklanja noćno mokrenje, a, ako se koristi u vidu obloga na koži, korisna je za liječenje ujeda pčela i drugih vrsta insekata.

Napomena: mali listovi slatkog su okusa i mogu se jesti zajedno sa zelenom salatom.

Lobelija

Naziv biljke: lobelija (Lobelia inflata).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi, listovi, sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, lobelična kiselina, lobelin, selen, sumpor.

Djelovanje i upotreba: otklanja kašalj, smiruje živce, pomaže lučenje hormona i ublažava simptome prehlade i temperature. Koristi se za liječenje astme, upale bronhija (bronhitisa), prehlade, gripe, oboljenja srca i krvnih sudova, epilepsije, bolova, a eliminiše i viruse.

Napomena: još se naziva i indijskim duhanom.

Upozorenje: ovu ljekovitu biljku treba oprezno upotrebljavati. Ne smije se prakticirati konstantna unutrašnja upotreba. Ona ima djelovanje slično nikotinu: ako se doza poveća iznad 50 mg suhe biljke, može dovesti do problema sa disanjem, snižavanja krvnog pritiska, pa čak i nesvjestice.

Paragvajski čaj

Naziv biljke: paragvajski čaj, Yerba mat (Ilex paraguayensis).

Dijelovi koji se koriste: svi dijelovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: hlorofil, željezo, pontosinična kiselina, minerali, vitamini C i H.

Djelovanje i upotreba: pročišćava krv, uravnotežava apetit, otklanja znakove starenja, poboljšava pamćenje, pospješuje lučenje kortizona i jača nervni sistem. Smatra se da pomiješan s drugim ljekovitim biljkama, paragvajski čaj ima snažno ljekovito djelovanje. Pored ovoga, koristan je za liječenje alergija, zatvora i upala crijeva.

Mačija kandža

Naziv biljke: mačija kandža (Uña de Gato).

Dijelovi koji se koriste: unutrašnja kora (lika) i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: brojni fenoli, bazične tvari, glikozidi.

Djelovanje i upotreba: pročišćava crijevni trakt, poboljšava nastajanje bijelih krvnih zrnaca (leukocita), djeluje kao antioksidant, a djeluje i protuupalno. Koristi se i kod liječenja tegoba u crijevima, a ima i antivirusno djelovanje. Također, korisna je i za liječenje upala zglobova, karcinoma (raka), oteklina i čireva.

Upozorenje: ne smije se koristiti za vrijeme trudnoće.

Napomena: još se naziva i Uña de Gato.

Mira

Naziv biljke: mira, gorčina, smola, izmira (Commiphora myrrha).

Dijelovi koji se koriste: smola iz stabljike.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: halična kiselina, osnovna ulja, formička kiselina, gorke soli, smola.

Djelovanje i upotreba: ima dezinfektivno djelovanje, otklanja neugodne mirise i neutrališe štetne bakterije u usnoj šupljini. Koristi se za otklanjanje neugodnog mirisa u ustima, oboljenja desni, oboljenja kože i čireva.

Kadulja

Naziv biljke: kadulja, žalfija.

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kamfor, smolaste tvari, flavonoidi, smola, salfin, saponin, tanin, terbin, tečna ulja.

Djelovanje i upotreba: jača centralni nervni sistem, probavni trakt, općenito povoljno djeluje na organizam, smanjuje otekline žlijezda, ublažava jake upale i probleme sa nedovoljnim lučenjem hormona estrogena. Korisna je i za liječenje oboljenja usne šupljine i grla, kao što je upala krajnika. Ako se koristi kao čaj, može se upotrebljavati za ispiranje kose radi postizanja jakog sjaja (posebno kod crne kose), kao i za njeno jačanje. Može se koristiti i za zaustavljanje lučenja mlijeka, kada majka želi prestati dojiti dijete. Pored ovoga, kadulja još pročišćava i krv.

Upozorenje: kadulja onemogućava apsorpciju željeza i drugih minerala, ako se koristi prirodnim putem (kroz usta), te smanjuje lučenje mlijeka kod dojilja.

Hamamelis

Naziv biljke: hamamelis (Hamamelis virginiana).

Dijelovi koji se koriste: lika, listovi, grančice.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: gorke tvari, kalcij, osnovna ulja, calična kiselina, hamamilitanin, šećer heskoza, tanin.

Djelovanje i upotreba: ako se koristi lokalno izaziva skupljanje (tkiva) i liječi ih, a ublažava i osjećaj svraba. Koristi se za liječenje hemoroida, kao i za njegu i zaštitu kože.

Peršun

Naziv biljke: peršun (Petroselinum hortense).

Dijelovi koji se koriste: plodovi, korijen, stabljika.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: ebin, ebiol, kalcij, masnoća, osnovna ulja, komarin, jod, željezo, sluzave tvari, binin, fosfor, kalij, vitamini A i C.

Djelovanje i upotreba: sadrži tvari koje sprečavaju nastajanje novih stanica u oteklinama, neutrališe uzročnike bolesti (parazite), pospješuje rad probavnog sistema i poboljšava rad urinarnog trakta, bubrega, jetre, pluća, želuca i štitne žlijezde. Koristi se za liječenje nemogućnosti kontrolisanja mokrenja, za izbacivanje viška tečnosti, regulisanje visokog krvnog pritiska, problema sa probavom, oboljenja bubrega, gojaznosti i oboljenja prostate.

Napomena: sadrži više vitamina C od narandže jednake mase.

Žutikovina

Naziv biljke: žutikovina, žutika (Berberis vulgaris).

Dijelovi koji se koriste: lika i korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: smole, berberin, osnovna ulja, lignin, škrob, saharoza, tanična kiselina, calična kiselina.

Djelovanje i upotreba: pomaže pri ublažavanju osjećaja probadanja, unapređuje rad krvotoka, ublažava temperaturu, pomaže pri zaustavljanju curenja (rana, menstruacije), a koristi se i za

liječenje problema sa krvotokom, temperaturom, nepotpunim razvojem štitne žlijezde i čireva. Osim toga, korisna je i za očuvanje zdravlja očiju i imunološkog sistema.

Odoljen

Naziv biljke: odoljen, valerijana (Valeriana officinalis).

Dijelovi koji se koriste: vrhovi biljke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: halična kiselina, kamfin, osnovna ulja, formična kiselina, glikozidi, magnezij, binin, falorična kiselina, falorin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava rad krvotoka, djeluje umirujuće, smanjuje lučenje sluzi za vrijeme prehlade, koristi se za liječenje nemoći, za snižavanje povišenog krvnog pritiska, žutice, problema sa debelim crijevom, grčevima za vrijeme menstruacije, grčevima u mišićima, napetosti živaca, ublažavanje bolova i liječenje rana.

Napomena: najbolje ga je koristiti kao otopinu u vodi.

Nana

Naziv biljke: nana, metvica, menta (Mentha piperita).

Dijelovi koji se koriste: pupoljci cvjetova i listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: osnovna ulja, mentol, tanična kiselina, terbin, vitamin C.

Djelovanje i upotreba: poboljšava probavu tako što povećava kiselost u želucu, njeguje sluznicu i probavne organe. Koristi se za liječenje problema sa nadutošću, probavnim smetnjama, proljevom, glavoboljama, srčanim smetnjama, jutarnjim mučninama, slabim apetitom i reumatizmom.

Upozorenje: onemogućava apsorpciju željeza.

Divlji bosiljak

Naziv biljke: divlji bosiljak, gorka metvica, verem trava, marulka (Calamintha officinalis).

Dijelovi koji se koriste: listovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: halična kiselina, biotin, kolin, citral, dabentin, osnovna ulja, folična kiselina, inositol, limonin, mangan, pontosinična kiselina, fosfor, natrij, sumpor, vitamini A, B_1, B_2, B_3, B_6 i B_{12}.

Djelovanje i upotreba: ublažava povišenu temperaturu (čaj od divljeg bosiljka veoma brzo snižava temperaturu), poboljšava san i odmaranje, otklanja nemoć, poboljšava apetit, a koristi se i za liječenje naleta osjećaja hladnoće, gripe, upala i bolova.

Crvena djetelina

Naziv biljke: crvena djetelina (Trifolium pratense).

Dijelovi koji se koriste: cvjetovi.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: biotin, kolin, bakar, komarin, folična kiselina, glikozidi, inositol, izoflavonoidi, mangan, magnezij, pontosinična kiselina, selen, cink, bioflavonoidi, vitamini A, B_1, B_3, B_6, B_{12} i C.

Djelovanje i upotreba: djeluje antivirusno, antibakterijski, smanjuje apetit, pročišćava krv, otklanja nadutost. Koristi se za neutralisanje bakterija, virusa i ostalih uzročnika bolesti, za liječenje upale pluća, upale crijeva, problema sa bubrezima, oboljenja jetre, oboljenja kože i problema sa slabim imunološkim sistemom.

Helonias

Naziv biljke: helonias, lažni jednorog (Helonias luteum).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: kamilirin, masne kiseline.

Djelovanje i upotreba: uravnotežava polne hormone. Pored toga, koristi se kao lijek za impotenciju, neredovnu menstruaciju, bolove za vrijeme menstruacije, predmenstrualne tegobe, oboljenja prostate, a pomaže i preventivno protiv pobačaja.

Ruža

Naziv biljke: ruža (Rosa).

Dijelovi koji se koriste: plod.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bioflavonoidi, citrična kiselina, flavonoidi, fruktoza, malična kiselina, saharoza, tanin, cink, vitamini A, B_3, C, D i H.

Djelovanje i upotreba: koristi se za neutralisanje svih vrsta uzročnika bolesti i problema sa urinarnim traktom. Dobar je izvor vitamina C. Čaj od ploda ruže lijek je za proljev.

Divlji jam

Naziv biljke: divlji jam (Dioscorea villosa).

Dijelovi koji se koriste: pupoljci.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: bazične tvari, dioskinin, dioscinin, fitosteroli, škrob, saponini, steroidi, tanin.

Djelovanje i upotreba: ublažava grčeve u mišićima, ublažava upale (općenito), proširuje vene, a koristi se i za liječenje krvotoka i smanjivanje nivoa šećera u krvi. Osim toga, divlji jam jača bubrege, liječi brojne ženske bolesti, predmenstrualne tegobe i tegobe koje se javljaju kod prestanka menstruacije (menopauza).

Napomena: velik broj proizvoda od jama spravlja se od biljaka koje su prskane insekticidima i pesticidima. Zbog toga ih je potrebno dobro oprati i očistiti.

Bundeva

Naziv biljke: bundeva, tikva, sakaska (Cucurbita pepo).

Dijelovi koji se koriste: sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: vitamin B, osnovne masne kiseline, proteini, cink.

Djelovanje i upotreba: koristi se za liječenje prostate.

Juka

Naziv biljke: juka, drvo života (Yucca elephantipes).

Dijelovi koji se koriste: korijen.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: saponini.

Djelovanje i upotreba: pročišćava krv, koristi se za liječenje upale zglobova, slabljenja kostiju, te ostalih upalnih oboljenja. Raširena je praksa da se ona koristi za liječenje upale zglobova. Stavi se u vodu (jedna čaša juke stavi se u dvije čaše vode) i koristi kao zamjena za sapun ili šampon. Ova biljka također se koristi kao ukrasna biljka u stanovima, kućama i vrtovima i lahko ju je uzgajati.

Anis

Naziv biljke: anis, anason, aniš, slatki januš (Pimpinella anisum).

Dijelovi koji se koriste: sjemenke.

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: alfa-bionin, kriosol, osnovna ulja, dijanitol, proanitol.

Djelovanje i upotreba: pomaže probavu, čisti dišne puteve od sluzi, eliminiše uzročnike bolesti, poboljšava lučenje mlijeka kod majki i dojilja, koristi se za liječenje problema sa probavom, problema sa dišnim putevima (kao što je upala sinusa), a korisna je i za liječenje tegoba kod menopauze.

Napomena: proizvodi od anisa mogu biti izvrsni dodaci jelima i kolačima.

Johimba

Naziv biljke: johimba (Pausynistalia yohimba).

Dijelovi koji se koriste: lika (unutrašnja kora).

Hemijski sastav i hranjivi sastojci: hidrokoloid johambin.

Djelovanje i upotreba: poboljšava proizvodnju hormona, pojačava seksualnu želju, pojačava dotok krvi u organe i tkiva i podiže nivo testosterona kod muškaraca.

Upozorenje: kod nekih osoba uzrokuje pojavu bezvoljnosti, melanholije i nemoći. Uzrokuje povisivanje pritiska u krvotoku, glavobolju, vrtoglavicu i crvenilo na koži. Ne smiju je koristiti žene, osobe koje pate od tegoba sa bubrezima ili imaju problema sa dišnim putevima.

III.
Simptomi nekih bolesti i njihovi uzroci

SIMPTOMI NEKIH BOLESTI I NJIHOVI UZROCI

Koji su simptomi bolesti i šta ih uzrokuje? Mogu li saznanja o njima pomoći u sprečavanju i nastanku bolesti tako što ćemo prepoznati uzroke i izbjegavati ih?

Neki simptomi ukazuju na pojavu bolesti ili rizik od obolijevanja. Sljedeći odlomci pojašnjavaju pojavu nekih najčešćih bolesti, kao i simptome koji ih obično prate. Napominjemo da ne želimo prepoznavanje simptoma učiniti zamjenom za upotrebu vještački proizvedenih lijekova koje nam propisuje ljekar specijalista.

Kada osoba kod sebe uoči neke promjene koje bi mogle biti neki od simptoma koje ćemo navesti u sljedećim odlomcima, to može, ali i ne mora značiti da je oboljela od bolesti na koju taj simptom ukazuje. Organizam reaguje na jednostavan način: šalje znakove koji ukazuju na svaku vrstu greške (u pogledu očuvanja zdravlja). Osoba treba slušati glas svog organizma i tada će biti u mogućnosti zaustaviti zdravstveni problem prije nego on postane ozbiljan i opasan. U skladu s ovim, klasifikacija simptoma, kako se navodi u sljedećim poglavljima, ne mora korespondirati klasifikaciji bolesti od koje osoba može oboljeti. Ako osoba primijeti neki od spomenutih simptoma, treba se obratiti svome ljekaru specijalisti.

Otežano disanje

Mogući uzrok otežanog disanja može biti bilo koja bolest u dišnim putevima, alergija, astma, srčana oboljenja, hronična upala bronhija, angina, emfizem pluća, rak pluća ili upala pluća.

Pojačano lučenje u ušima

Uzročnici pojačanog lučenja u ušima mogu biti: začepljenje eustahijeve cijevi, nakupljanje ušne masti, slabost imunološkog sistema, uzročnici bolesti (paraziti), pucanje bubne opne (bubnjića), teška oboljenja ušiju i otekline.

Vaginalno otjecanje i svrab

Uzročnici vaginalnog otjecanja i svraba mogu biti: rak, osip (bubuljice) na polnom organu, upale u predjelu karlice, polne bolesti, uzročnici bolesti u mokraćnim kanalima, vaginalne upale i dr.

Bolovi u stomaku

Uzročnici bolova u stomaku mogu biti: jake upale, zatvor, proljev, upale uterusa, razvijanje anomalija u maternici, alergija na neku vrstu hrane, trovanje hranom, problemi sa mokraćnim kanalima, oštećenja dijafragme, problemi sa probavom, tegobe u crijevima, nemogućnost prerade glukoze, abortus, predmenstrualne tegobe, slabljenje (opuštanje) maternice, nemoć, upale debelog crijeva praćene pojavom rana, te otekline maternice.

Bolovi u grudima (dojkama)

Uzročnici bolova u grudima mogu biti: problemi koji su povezani s dojenjem, rak, uzimanje veće količine masnoća, soli ili kofeina, hormonalni poremećaji, prestanak menstruacije (menopauza), trudnoća, predmenstrualne tegobe ili nemoć.

Bolovi u tijelu

Uzročnici bolova u tijelu mogu biti: upale zglobova, virusi, grlobolja i drugi.

Bolovi u vratu ili ukočenost

Uzročnici bolova u vratu i ukočenosti mogu biti: nepravilno ležanje pri spavanju (neudoban položaj), oboljenja pršljenova vratnog dijela kičme, upala moždane opne, nemoć u mišićima, kao i tjelesni ili duševni pritisak (napetost).

Bolovi u potkoljenici

Uzročnici bolova u potkoljenici mogu biti: arterioskleroza (zakrečenje arterija), lom noge (kostiju noge), rak, omekšavanje kostiju, često opterećivanje kostiju potkoljenice, šepavost, upale u venama, otekline ili uzročnici bolesti u predjelu karlice, pršljenova ili kičmenog stuba.

Bolovi u prsima

Uzročnici bolova u prsima mogu biti: probadanje u prsima, nemoć, lom nekog rebra, problemi sa crijevima, srčana aritmija, osjećaj vreline na ulaznom otvoru želuca, oštećenja dijafragme, problemi sa disanjem, upala pluća, tegobe u mišićima, nemoć.

Bolovi u leđima

Uzročnici bolova u leđima mogu biti: upala zglobova, spavanje u nepravilnom položaju, opuštenost maternice, oboljenja urinarnog trakta, oštećenja diskova između kičmenih pršljenova, podizanje tereta u nepravilnom položaju, oboljenja bubrega, nedovoljno bavljenje sportom (neaktivnost), nadutost zbog menstruacije, grčevi u mišićima, gojaznost, omekšalost kostiju (skeleta), preveliko i preučestalo opterećenje leđa, upala pluća, držanje tijela u nezdravom položaju, trudnoća, nakrivljenost (iskrivljenost kičmenog stuba), otekline u predjelu kičmenog stuba, torzija (iskrivljenost) zglobova, tegobe u nekim mišićima ili vezivnim tkivima, uzročnici bolesti u mokraćnim kanalima, te otjecanje zidova maternice.

Bolovi i nemoć u mišićima

Uzročnici bolova i nemoći u mišićima mogu biti: anemija, upala zglobova, hronični umor, dehidracija, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, temperatura, bolovi u mišićnim vlaknima, paraziti, grlobolja, te brojna druga oboljenja.

Bolovi i nateknuće zglobova

Uzročnici bolova i oteklina zglobova mogu biti: upala zglobova (artritis), rak kostiju, lomovi kostiju, upala ovojnice zgloba, upale kanala u zglobovima, dugotrajno neprekidno opterećivanje zglobova, tegobe u jetri, šećerna bolest (dijabetes), vodena bolest, upala jetre, hemofilija, hormonalni poremećaji, oboljenja bubrega, grlobolja, napetost živaca, jak reumatizam, iskrivljenost zglobova, hronični umor mišića i vezivnih tkiva zglobova, upale u mišićima.

Smetenost (zbunjenost)

Uzročnici smetenosti mogu biti: uzimanje alkohola, Alzhajmerova bolest, anemija (malokrvnost), melanholija, pad nivoa šećera u krvi, zastoji u krvotoku, šizofrenija, slab (spor) dotok krvi u mozak.

Drhtavica

Uzročnici drhtavice mogu biti: trovanje alkoholom, melanholija, pretjerano uzimanje kofeina, djelovanje nekih lijekova, lučenje štitne žlijezde, preveliko umaranje mišića, Parkinsonova bolest, otekline.

Zamagljenost pogleda

Uzročnici zamagljenosti pogleda mogu biti: katarakta (bijela voda), potres mozga, problemi sa očima, kao i povećano lučenje štitne žlijezde.

Nateknuće organizma (nadutost)

Uzročnici nateknuća organizma mogu biti: osjetljivost (alergija), jake upale, oboljenja crijeva ili bubrega, vodena bolest, oboljenja žuči, srčana aritmija (nepravilno kucanje), nemogućnost prerade glukoze, te ostale otekline.

Hladnoća u rukama i stopalima

Uzročnici hladnoće u rukama i stopalima mogu biti: anemija (malokrvnost), opća slabost, izlaganje hladnoći, problemi sa krvotokom i nemoć.

Pretjerano probadanje i podrigivanje

Uzročnici pretjeranog probadanja i podrigivanja mogu biti: alergija, probavne smetnje, oboljenja žuči, zakrečenje crijeva, crijevni nametnici, tegobe u crijevima, nemogućnost prerade laktoze, nedostatak želudačne kiseline i gutanje zraka.

Curenje pljuvačke

Uzročnici curenja pljuvačke mogu biti: prestanak uzimanja opojnih sredstava, neodgovarajuća zubna proteza, Parkinsonova bolest, problemi vezani za trudnoću i oboljenja pljuvačnih žlijezda.

Nadutost limfnih kanala

Uzročnici nadutosti limfnih kanala mogu biti: djelovanje nekog uzročnika bolesti i trovanje mineralima.

Pojava rana u usnoj šupljini

Uzročnici pojave rana u usnoj šupljini mogu biti: rane uzrokovane jedenjem (nekih vrsta tvrde hrane), neodgovarajuća zubna proteza, ospice (male boginje), pucanje sluznice u usnoj šupljini, te upotreba duhana ili Aspirina.

Grčevi u mišićima

Uzročnici grčeva u mišićima mogu biti: upala zglobova, nedostatak kalcija, magnezija ili kalija, dehidracija, šećerna bolest (dijabetes), nedovoljno lučenje štitne žlijezde, preveliko opterećivanje mišića i slaba cirkulacija.

Utrnulost

Uzročnici utrnulosti mogu biti: tegobe u zglobovima šake, šećerna bolest (dijabetes), problemi sa disanjem, brojni problemi sa grčevima, oboljenje ili pritisak na neki od živaca, slaba cirkulacija, reumatske upale zglobova i zastoji u protoku krvi.

Crvenilo kože (na licu)

Uzročnici crvenila kože mogu biti: pijenje alkohola, tuga, dehidracija, šećerna bolest (dijabetes), srčana oboljenja, povišen krvni pritisak, prestanak menstruacije (menopauza), nedovoljno lučenje štitne žlijezde, trudnoća i uzimanje velikih doza niacina ili lijekova koji smanjuju nivo holesterola u krvi.

Nateknuće stopala, šaka, laktova ili stomaka

Uzročnici nateknuća stopala, šaka, laktova ili stomaka mogu biti: upala zglobova (artritis), upala ovojnice zgloba, srčana oboljenja, prekomjerno opterećivanje, oboljenje jetre, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, vodena bolest, alergija na neku hranu, nezdravo piće, oboljenja bubrega, grlobolja, oboljenja limfnih čvorova, trudnoća, predmenstrualne tegobe, slaba cirkulacija, iskrivljenost zglobova i jako opterećenje nekog mišića ili vezivnog tkiva.

Izbuljenost očiju

Uzročnici izbuljenosti očiju mogu biti: aneurizma (nenormalno proširenje krvnih žila), zgrušavanje krvi, plava voda i nepravilan razvoj štitne žlijezde.

Suhoća u ustima

Uzročnici suhoće u ustima mogu biti: starost, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, disanje na usta i Sjögrenov sindrom.

Bol pri intimnom odnosu

Uzročnici bola prilikom intimnog odnosa mogu biti: nametnici ili upala polnog organa, grčenje mišića, neprirodan položaj pri intimnom odnosu, nametnici u mokraćnim kanalima i vaginalna suhoća.

Dugotrajna povišena temperatura

Uzročnici dugotrajne povišene temperature mogu biti: slabljenje imunološkog sistema, hronična upala bronhija, rak (posebno leukemija, rak bubrega i limfoma), šećerna bolest (dijabetes), upala jetre i reumatizam.

Neravnomjeran ili ubrzan rad srca

Uzročnici neravnomjernog ili ubrzanog rada srca mogu biti: anemija (slabokrvnost), zakrečenje arterija (arterioskleroza), astma, bolesti srca ili krvnih sudova, uzimanje alkohola ili kofeina, nedostatak kalcija, magnezija ili kalija, povišeni krvni pritisak, rak, djelovanje nekih lijekova, temperatura, srčana aritmija, sniženi krvni pritisak, hormonalni poremećaji, gojaznost i pretjerivanje u hrani ili bavljenju sportom.

Krv u pljuvački, gnoju, mokraći i izmetu

Uzročnici pojave krvi u pljuvački, gnoju, mokraći i izmetu mogu biti: pojava krvnih ugrušaka i oteklina u plućnim tkivima, upala prostate, rak, hemoroidi, uzročnici bolesti, curenje iz nosa i različite otekline.

Vrtoglavica

Uzročnici vrtoglavice mogu biti: alergija, anemija (slabokrvnost), jaka nemoć, otjecanje mozga, šećerna bolest (dijabetes), naglo smanjenje nivoa šećera u krvi, moždani udar, srčana oboljenja, povišeni krvni pritisak, nizak krvni pritisak, djelovanje nekih lijekova i vrtoglavica zbog oboljenja ušiju.

Neugodan miris na tijelu

Uzročnici neugodnog mirisa na tijelu (ili iz tijela) mogu biti: šećerna bolest, neprirodan položaj želuca ili crijeva, probavne smetnje i djelovanje nekog uzročnika bolesti.

Povećanje tjelesne mase (debljanje)

Uzročnici povećanja tjelesne mase mogu biti: starenje, srčana aritmija, hronični umor, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, vodena bolest, hormonalni poremećaji, nedovoljna razvijenost štitne žlijezde, oboljenje bubrega i pretjerivanje u uzimanju hrane.

Konstantni kašalj

Uzročnici konstantnog kašlja mogu biti: alergija, astma, rak, hronična upala bronhija, emfizem pluća, upala pluća i curenje iz nosa.

Opuštenost očnih kapaka

Uzročnici opuštenosti očnih kapaka mogu biti: šećerna bolest (dijabetes), neko oboljenje glave ili očnih kapaka, nedovoljna razvijenost štitne žlijezde i slabost u mišićima.

Lahka pojava modrica

Uzročnici lahke pojave modrica mogu biti: anemija (slabokrvnost), rak, djelovanje nekih lijekova, hemofilija, nedostatak vitamina C i slab imunološki sistem.

Stalne glavobolje

Uzročnici stalne glavobolje mogu biti: alergija, astma, otjecanje mozga, glavobolja (kada boli cijela glava), djelovanje nekih lijekova, premorenost očiju, povišeni krvni pritisak, upala sinusa i nedostatak vitamina.

Teško gutanje hrane

Uzročnici teškog gutanja hrane mogu biti: bulimija, rak, dehidracija, suhoća u usnoj šupljini, oštećenja dijafragme, otekline i tjelesni ili duševni pritisak (napetost).

Slab puls

Uzročnici slabog pulsa mogu biti: gubljenje krvi, dehidracija, djelovanje nekih lijekova, srčana aritmija, sniženi krvni pritisak, loša ishrana, šok i povraćanje.

Nemogućnost kontrolisanja mokraće ili stolice

Uzročnici nemogućnosti kontrolisanja mokraće ili stolice mogu biti: oboljenja živaca, Alzhajmerova bolest, vaginalne upale, šećerna bolest, slabost u mišićima, upale prostate, duševni problemi, nedovoljna aktivnost i moždani udar.

Hladan znoj

Uzročnici pojave hladnog znoja mogu biti: rak, šećerna bolest (dijabetes), gripa, prestanak menstrualnog ciklusa (menopauza), jaka oboljenja srca ili krvnih sudova, šok i tuberkuloza (sušica).

Noćno znojenje

Uzročnici noćnog znojenja mogu biti: depresija, slab imunološki sistem, upale crijeva, rak, oboljenja srca i krvnih sudova, povišena temperatura, upala jetre, prestanak menstruacije (menopauza), problemi sa disanjem za vrijeme sna, napetost i slab imunološki sistem.

Velika žeđ

Uzročnici velike žeđi mogu biti: dehidracija, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, povišena temperatura, problemi vezani uz prestanak menstrualnog ciklusa (menopauza), te djelovanje bakterija, virusa i drugih uzročnika bolesti.

Jutarnje mučnine i povraćanje

Uzročnici jutarnje mučnine i povraćanja mogu biti: uzimanje alkohola, depresija, rak, zatrovanje jetre, trovanje bakrom, dehidracija, prestanak uzimanja opojnih sredstava, nedovoljna razvijenost maternice, trovanje hranom, oboljenja mokraćnih kanala, srčana aritmija, upale jetre, hormonalni poremećaji, loša probava, gripa, oboljenja bubrega, glavobolja (kada boli jedna polovina glave), jutarnje mučnine, vrtoglavica pri kretanju, napetost, trovanje, upala pankreasa, upala sinusa i upala debelog crijeva praćena pojavom rana.

Nemogućnost kontrole nad mišićima (kretanjem)

Uzročnici nemogućnosti kontrole mišića mogu biti: uzimanje alkoholnih pića ili opojnih sredstava, jaka premorenost, jake glavobolje, razne vrste zakrečenja (vena, arterija, crijeva), oboljenja kapilara u mišićima, prekomjerno opterećivanje mišića i Parkinsonova bolest.

Drhtavica (jeza, žmarci)

Uzročnici drhtavice mogu biti: jaka viroza, anemija (slabokrvnost), izlaganje hladnoći (nazeb), povišena temperatura, pad tjelesne temperature i šok.

Teško disanje

Uzročnici teškog disanja mogu biti: astma, oboljenja srca i krvnih sudova (posebno kod žena), emfizem pluća i upala pluća.

Zadebljanje (bujanje) grudi

Uzročnici zadebljanja grudi mogu biti: čirevi, rak (dojke), uzročnici bolesti u mliječnim kanalima i tegobe koje prethode menopauzi.

Često mokrenje

Uzročnici čestog mokrenja mogu biti: starenje, konzumiranje alkohola ili kofeina, uzročnici bolesti u mokraćnim kanalima, rak, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, trudnoća i upala prostate.

Obilno znojenje

Uzročnici obilnog znojenja mogu biti: konzumiranje alkohola, depresija, oboljenja srca i krvnih sudova, uzimanje vrele ili prezačinjene hrane, alergija na neku hranu, povišena temperatura, hormonalni poremećaji, nedovoljna razvijenost štitne žlijezde, oboljenje bubrega, oboljenje jetre, malarija, menopauza, prevelika iscrpljenost, upala pluća i tjelesna i duševna napetost.

Učestalo i brzo treptanje

Uzročnici učestalog i brzog treptanja mogu biti: depresija, dehidracija očiju, Parkinsonova bolest i moždani udar.

Curenje (općenito): menstrualno, gusto, neredovno

Uzročnici curenja mogu biti: problemi uzrokovani pojavom krvnih ugrušaka, rak, hormonalni poremećaji, menopauza, gojaznost, pretjerivanje u režimu ishrane (dijeti) ili sportskoj aktivnosti, uzročnici bolesti u mokraćnim kanalima, korištenje tableta protiv začeća (antibaby pilule), otjecanje maternice, infekcija vagine i gubljenje ili povećanje tjelesne mase.

Curenje iz čmara, pojava svraba, bolova ili oteklina na njemu

Uzročnici curenja iz čmara, te pojave svraba, bolova ili oteklina na njemu mogu biti: čir, otekline, alergija, pucanje kože u zoni čmara, rak, trovanje hranom, hemoroidi, djelovanje virusa, spolno prenosive bolesti, rane i upale debelog crijeva praćene ranama.

Klonulost

Uzročnici klonulosti mogu biti: jake upale bubrega, alergija, prestanak uzimanja kofeina, djelovanje nekih lijekova, upala mozga i problemi sa spavanjem.

Pojava ružnog mirisa kod disanja

Uzročnici pojave ružnog mirisa kod disanja mogu biti: plak na zubima, šećerna bolest (dijabetes), suhoća u usnoj šupljini, loša probava, viroza, oboljenje jetre, oboljenje pluća, rane u ustima, disanje na usta, bolesti zuba, nebriga oko zdravlja zuba, upala sinusa i karijes.

Mršavost (pothranjenost)

Uzročnici mršavosti mogu biti: starenje, Alzhajmerova bolest, gubitak apetita uzrokovan napetošću živaca, rak, teške viroze, upala jetre, nedovoljna razvijenost štitne žlijezde, problemi sa slabom apsorpcijom hrane i Parkinsonova bolest.

Naleti grčeva

Uzročnici naleta grčeva mogu biti: trovanje alkoholom, Alzhajmerova bolest, uzimanje opojnih sredstava, djelovanje nekih lijekova, upala mozga, epilepsija, glavobolje, visoka temperatura, moždani udar i otekline.

Buncanje

Uzročnici buncanja mogu biti: konzumiranje alkohola, jake upale, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, epilepsija, visoka temperatura i moždani udar.

Uzrujanost

Uzročnici uzrujanosti mogu biti: propuštanje konzumiranja alkohola ili opojnih sredstava u uobičajeno vrijeme (kod osoba koje su ovisnici), depresija, Alzhajmerova bolest, otjecanje mozga, hronični umor, šećerna bolest (dijabetes), djelovanje nekih lijekova, alergije na neku hranu, nedovoljna razvijenost štitne žlijezde, slaba ishrana, tegobe pred menopauzu, šizofrenija, te bilo koja bolest koja je teška ili uzrokuje nemoć.

Sindrom hroničnog umora

Simptomi koji prate hronični umor jesu bolovi u mišićima i zglobovima, depresija, bezvoljnost, teško koncentrisanje, temperatura, glavobolja, problemi sa crijevima, žutilo (na licu), gubitak apetita, grčevi u mišićima, problemi sa dišnim putevima, osjetljivost na svjetlost i toplotu, problemi sa spavanjem, zapinjanje u grlu, otekline limfnih čvorova, privremeni gubitak seksualne želje, a najviše treba obratiti pažnju na teški umor i slabost.

Osnovna svojstva kojima se opisuje hronični umor jesu sljedeća:

- hronični umor se ne otklanja odmaranjem u postelji, već traži da se smanji dnevni prosjek rada u trajanju od najmanje šest mjeseci;
- treba se čuvati bilo koje teške bolesti, posebno duševnih bolesti.

Uzrok ili uzroci hroničnog umora nisu poznati. Anthony Epstein i Yvonne Barr smatraju da ga uzrokuju virusi. Smatra se da postoje i neki drugi uzroci vezani za rane (ozljede), gubitak krvi, teško trovanje živom, pad nivoa šećera u krvi, nedovoljno djelovanje štitne žlijezde, problemi sa spavanjem, bolovi u mišićima, što sve dovodi do slabosti u mišićima i zamora. Otkriveno je da velik broj osoba pati od ovog problema. Hronični umor nije smrtonosan, ali može prouzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme, a posebno veliku štetu može nanijeti imunološkom sistemu.

Čime se to može liječiti hronični umor? Može li se hrana koristiti kao lijek? U narednim redovima navodimo koji to hranjivi sastojci i vrste hrane, te u kojim količinama, pomažu u liječenju hroničnog umora.

Hranjivi sastojak: magnezij.

Preporučena doza: 500–1000 mg dnevno.

Pojašnjenje: otkriveno je da nedostatak magnezija uzrokuje hronični umor.

Hranjivi sastojak: mangan.

Preporučena doza: 5 mg dnevno.

Pojašnjenje: ovaj elemenat učestvuje u vršenju funkcija žlijezda.

Hranjivi sastojak: vitamini E i H.

Preporučena doza: 25.000 mg dnevno, mjesec dana, a zatim smanjiti na 10.000 mg dnevno (trudnica ne treba uzimati više od 10.000 mg dnevno). Potom se uzima 800 mg dnevno u trajanju od mjesec dana, a zatim dozu treba smanjiti na 400 mg dnevno.

Pojašnjenje: pojačava rad imunološkog sistema koji se bori protiv virusa. Koristi se kao sirup radi bolje apsorpcije.

Hranjivi sastojak: vitamin C.

Preporučena doza: 5000–10.000 mg dnevno.

Pojašnjenje: ima antivirusno djelovanje, te povećava nivo energije i snage. Treba ga koristiti na odgovarajući način s obzirom na njegovu kiselost.

Hranjivi sastojak: bijeli luk.

Preporučena doza: dva čehna, tri puta na dan uz jelo.

Pojašnjenje: jača imunološki sistem, daje snagu organizmu, bori se protiv najraširenijih uzročnika bolesti.

Hranjivi sastojak: jedinjenja vitamina B.

Preporučena doza: 2 cm^3, dva puta sedmično ili kako već propiše ljekar.

Pojašnjenje: vitamin B je od vitalne važnosti za povećanje nivoa energije i prirodno djelovanje mozga. Najbolja je injekcija (pod nadzorom ljekara). Sve ono što se želi postići, injekcijom može se postići lokalno.

Hranjivi sastojak: vitamin B_{12}.

Preporučena doza: 1 cm^3, dva puta sedmično ili prema savjetu ljekara.

Pojašnjenje: vraća prirodnu energiju. Posebno je koristan za preventiranje slabokrvnosti (anemije).

Hranjivi sastojak: ekstrakt jetre.

Preporučena doza: 2 cm^3, dva puta sedmično ili prema savjetu ljekara.

Pojašnjenje: dobar izvor vitamina B, pored drugih hranjivih sastojaka.

Hranjivi sastojak: ulje iz crnih grožđica ili sjemenki lana.

Preporučena doza: uzima se uz jelo, prema ukusu.

Pojašnjenje: sadrži gama-linolnu i osnovne masne kiseline.

Hranjivi sastojak: jedinjenja minerala i vitamina.

Preporučena doza: preporučljivo je da ova kombinacija bude u svakom jelu, u uravnoteženom omjeru.

Pojašnjenje: Treba uzimati proizvode u kojima ima minerala i vitamina u dovoljnoj količini.

Hranjivi sastojak: prirodni beta-karoten.

Preporučena doza: 1500 mg dnevno.

Hranjivi sastojak: kalcij.

Preporučena doza: 1500 mg dnevno.

Hranjivi sastojak: magnezij.

Preporučena doza: 1000 mg dnevno.

Hranjivi sastojak: kalij.

Preporučena doza: 99 mg dnevno.

Hranjivi sastojak: selen.

Preporučena doza: 0,2 mg dnevno.

Hranjivi sastojak: cink.

Preporučena doza: 50 mg dnevno.

* * *

Hronični umor može se liječiti i nekim biljkama, od kojih ćemo spomenuti sljedeće:

- **astragalus** i **akanasija** poboljšavaju djelovanje imunološkog sistema protiv simptoma gripe i prehlade.
  Upozorenje: ne koristiti astragalus ukoliko osoba ima visoku temperaturu;
- **čaj od čička, žutenice** (kostriječ, zvečka) i **ljubičice** pomaže u zacjeljivanju (rana, ozljeda) tako što poboljšava protok krvi (cirkulaciju) i djelovanje imunološkog sistema. Treba praviti čaj od svih ovih biljaka ili od svake posebno i piti 4–6 čaša dnevno;
- **korijen sladića** poboljšava rad endokrinih (hormonskih) žlijezda.
  Upozorenje: ovu biljku ne treba svakodnevno uzimati duže od sedam dana, a treba je u potpunosti izbjegavati ukoliko osoba ima povišen krvni pritisak;
- **sveta travica**, za koju se zna da ima antivirusno djelovanje;
- **aspidistra** (vrsta palme) i **korijen despika** (lavendula) poboljšavaju san.

Postoje li recepti za osobe koje pate od hroničnog umora?

1. Treba uzimati uravnoteženu ishranu i to: 50% hrane trebaju biti svježa hrana i svježi sokovi. Većina hrane treba biti spravljena od voća, povrća i cijelih (integralnih) žitarica. Treba jesti piletinu bez kože ili ribu iz morskih dubina.
2. Treba uzimati veće količine vode, najmanje osam čaša, u osam navrata u toku dana, sa nekim sokom.
3. Treba paziti da nam crijeva budu pokretna (prohodna) svaki dan; treba dodati vlakna u ishranu.
4. Treba uzimati hlorofil u obliku tableta ili putem uzimanja ekstrakta iz povrća (zeljastih biljaka). Treba uzimati i one vrste povrća (zeljastih biljaka) koje sadrže proteine kao što je Spiru-tein iz palete proizvoda *Nature's Plus* – to je proteinsko piće koje je veoma dobro za uzimanje između obroka.

5. Treba se dovoljno odmarati i nastojati da se ne preopterećujemo. Melatonin pomaže da se zdravo spava i da osoba bude smirena. Ovaj prirodni hormon reguliše spavanje (san) i nalazi se u mnogim vrstama hrane. Treba ga uzimati najmanje dva sata prije spavanja, ali ne preko dana, jer se mogu javiti vrtoglavice.

Ovisnost o pušenju

Koji su sastojci duhana (cigareta) i šta to ljude čini ovisnim? Dim duhana ima hiljade hemijskih sastojaka. Smatra se da je nikotin sastojak dima duhana koji je zaslužan za većinu štetnih efekata pušenja, kao i za ovisnost. Nikotin djeluje kao stimulans centralnog nervnog sistema. Kada se pripali cigareta, to dovodi do lučenja adrenalina, povisuje se krvni pritisak i povećava broj otkucaja srca. Nikotin također djeluje i na proces prerade hrane, na nivo temperature u organizmu, stepen napetosti u mišićima, kao i nivo nekih hormona.

Ove i druge promjene uzrokuju kratkotrajan osjećaj zadovoljstva (uživanja) kod pušača, a on sam smatra da ga to odmara. Ovaj osjećaj zadovoljstva smatra se jednim od uzroka ovisnosti. Drugi uzrok jeste taj da se veoma brzo stvara navika uzimanja nikotina. Kada postane ovisan, organizam se oslanja na nikotin. Ako nakon toga osoba prestane pušiti, počinju se pojavljivati određeni simptomi: javljaju se mrzovolja, razdražljivost, izljevi bijesa, problemi sa koncentracijom, povećanje apetita, glavobolja, grčevi u želucu, neravnomjerno kucanje srca, povišenje krvnog pritiska, a najvažniji simptom jeste povećana želja za nikotinom.

Nakon što se stvori navika uzimanja nikotina, teško je prestati. Neki stručnjaci tvrde da je ovisnost o nikotinu, pored ovisnosti o heroinu i kokainu, najopasnija i najčešća vrsta ovisnosti. To je zbog toga što je ovisnost o duhanu i tjelesna i psihološka. Naravno, ona je više tjelesna nego psihološka ovisnost. Svi navedeni faktori čine prestanak pušenja teškim. Uprkos tim poteškoćama, velik broj

ljudi svakodnevno pokušava ostaviti pušenje. Smatra se da u SAD-u cigarete godišnje uzrokuju 17% smrti, što znači otprilike 350–400 hiljada ljudi u toku jedne godine.

Poznato je da je nikotin otrov koji ubija. Ako bi se uzela samo jedna kap tečnog nikotina i ubacila u krv, izazvala bi smrt. Nikotin ubrzava rad srca i dovodi do zdravstvenih problema. Ako se uzimaju redovne doze, kao što to čine pušači, to povećava rizik od pojave srčanih oboljenja. Postoji otprilike 4 hiljade hemijskih sastojaka za koje se zna da se nalaze u dimu cigarete. Za najmanje 43 među njima zna se da su karcinogene (uzrokuju pojavu raka kod ljudi). Dim cigarete sadrži ugljen-monoksid, benzin, cijanid, amonijak, nitrozamin, fenol-klorid i druge elemente za koje se zna da uzrokuju pojavu raka. Žene koje puše cigarete podložne su prijevremenoj pojavi menstrualnog ciklusa i menopauze i izložene su većem riziku od osteoporoze (bolesti kostiju) nakon menopauze.

Pušačima se savjetuje konzumiranje vrsta hrane bogate sastojcima koje ćemo u nastavku navesti, kako bi se obnovila tkiva koja su uništena ili oštećena za vrijeme prakticiranja ove štetne navike, a one se također savjetuju i pri odvikavanju od pušenja.

Hranjivi sastojak: vitamin C.

Preporučena doza: 5000–20.000 mg dnevno.

Pojašnjenje: vitamin C je važan antioksidant koji zaustavlja propadanje stanica. Pušenje ga vema brzo uništava.

Hranjivi sastojak: jedinjenja vitamina B.

Preporučena doza: 100 mg dnevno.

Pojašnjenje: vitamin B je neophodan za regulisanje enzima u stanicama koji najčešće bivaju uništeni tokom pušenja. Treba ga uzimati stavljanjem pod jezik.

Hranjivi sastojak: vitamin B_{12}.

Preporučena doza: 1 mg, dva puta dnevno.

Pojašnjenje: povećava energiju potrebnu za funkcionisanje jetre. Treba uzimati rastopljene tablete ili ih uzimati stavljanjem pod jezik.

Hranjivi sastojak: folična kiselina.

Preporučena doza: 0,4 mg dnevno.

Pojašnjenje: neophodna je za proizvodnju crvenih krvnih zrnaca (eritrocita), a važna je za održavanje zdravlja stanica i njihovo umnožavanje.

Hranjivi sastojak: vitamin H.

Preporučena doza: treba početi sa 200 mg dnevno. Svakog sljedećeg mjeseca treba povećavati dozu za 200 mg, sve do 800 mg na dan.

Pojašnjenje: vitamin H je jedan od najvažnijih antioksidanta. Neophodan je za zaštitu stanica i tkiva od štetnog djelovanja pušenja.

Hranjivi sastojak: vitamin E.

Preporučena doza: 25.000 mg dnevno. Trudnica ne treba uzimati više od 10.000 mg dnevno.

Pojašnjenje: djeluje kao antioksidant, pomaže u zacjeljivanju sluznica.

Hranjivi sastojak: prirodni beta-karoten.

Preporučena doza: 15.000 mg dnevno.

Pojašnjenje: važan je za održavanje zdravlja pluća.

Hranjivi sastojak: cink.

Preporučena doza: 5–80 mg dnevno. Ne prelaziti 100 mg na dan.

Pojašnjenje: važan je za imunološki sistem. Treba koristiti tablete cink glukonata radi bolje apsorpcije.

* * *

Pušačima se savjetuje konzumiranje sljedećih vrsta biljaka kako bi ublažili simptome i štetna djelovanja pušenja:

- kajenska paprika neutrališe osjetljivost stanica dišnih puteva na izloženost dimu cigarete;
- mačija menta, hmelj, leblebija i/ili korijen čička mogu se koristiti kod slučajeva napetosti (nerava) i uzrujanosti koji mogu pratiti prestanak pušenja;
- cikorija i tamjan čuvaju jetru od toksičnih tvari iz dima cigarete;
- đumbir uzrokuje lučenje znoja, a znoj pomaže organizmu da izbaci neke toksične tvari unijete pušenjem cigareta. Pored ovoga, đumbir njeguje želudac, a takvi efekti se nekada postižu i uzimanjem leblebije;
- brijest ublažava probadanje u plućima i kašalj.

Da bi sačuvali zdravlje, pušačima se savjetuje sljedeće: trebaju uzimati velike količine šparoga, brokule, kupusa, krompira i mrkve. Također, treba uzimati crveni i bijeli luk ili samo bijeli luk kao sastojak neke hrane. Dobro je svakodnevno piti sok od svježe mrkve kao sredstvo za prevenciju pojave karcinoma (raka) pluća. Treba piti i sok od svježe blitve, spravljen zajedno sa sokom iz korijena ili listova nekog drugog povrća, kao su šparoge i sl. Ne treba uzimati nikakve proteine životinjskog porijekla, osim pržene ribe (do tri puta sedmično). Treba imati na umu da snažna želja za cigaretama traje samo tri do pet minuta.

Tvari koje iz organizma odstranjuju hranjive tvari

U organizaam se unose različite tvari koje stupaju u reakcije sa hranjivim tvarima. Ukoliko se koriste sljedeći lijekovi, tada se dešava interakcija lijekova sa hranjivim tvarima. Spomenut ćemo sljedeće:

Tvar: Aspirin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, kalcij, folična kiselina, željezo, kalij, vitamin E, vitamin C.

Tvar: antibaby pilule (pilule za sprečavanje začeća).

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, vitamini C, D i H.

Tvar: albiorinol.

Hranjive tvari koje odstranjuje: željezo.

Tvar: indesin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: željezo.

Tvar: itanol.

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, magnezij, vitamini C, D, H i K.

Tvar: azonijazid.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin B_3 (niacin), vitamin B_6 (piridoksin).

Tvar: parbitorat.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin C.

Tvar: prodenzon (deltazon i drugi).

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalij, vitamin B_6, vitamin C, cink.

Tvar: duhan.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamini E, C i H.

Tvar: tramitobrim (baktrim i drugi).

Hranjive tvari koje odstranjuje: folična kiselina.

Tvar: triametrin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, folična kiselina.

Tvar: glutesmid.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin B_6.

Tvar: gvanitidin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: magnezij, kalij, vitamini B_2 i B_6 (riboflavin i piridoksin).

Tvar: spironolakton (aldakton i drugi).

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, folična kiselina.

Tvar: sulfati.

Hranjive tvari koje odstranjuje: para-aminobenzoična kiselina, korisne bakterije.

Tvar: furaid.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin C.

Tvar: feniton (dailantin).

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, folična kiselina, vitamini B_{12}, C, D i H.

Tvar: fenol biotazon.

Hranjive tvari koje odstranjuje: folična kiselina, jod.

Tvar: karbamizobin (atritol).

Hranjive tvari koje odstranjuje: natrij, te slabi krv.

Tvar: kofein.

Hranjive tvari koje odstranjuje: biotin, inositol, kalij, vitamin B_1, cink.

Tvar: hlorotijazid.

Hranjive tvari koje odstranjuje: željezo.

Tvar: klonidin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, kalcij.

Tvar: kortizoni, općenito.

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, kalij, cink, vitamini E, B_6, C i D.

Tvar: lidokain.

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, kalij.

Tvar: diuretici cijazidi (sredstva za izmokravanje).

Hranjive tvari koje odstranjuje: magnezij, kalij, vitamin B_2 (riboflavin), cink.

Tvar: diuretici (sredstva za izmokravanje), općenito.

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalcij, jod, magnezij, kalij, vitamin B_2 (riboflavin), vitamin D, cink.

Tvar: proizvodi koji sadrže estrogen.

Hranjive tvari koje odstranjuje: folična kiselina, vitamin B_6.

Tvar: proizvodi koji sadrže penicilin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin B_3 (niacin), niacinamid, vitamin B_6 (piridoksin).

Tvar: proizvodi koji sadrže rizrebin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: fenol-alanin, kalij, vitamin B_2 (riboflavin), vitamin B_6 (piridoksin), kalcij, folična kiselina.

Tvar: fenobarbital.

Hranjive tvari koje odstranjuje: folična kiselina, vitamini B_6 (piridoksin), B_{12}, D i K.

Tvar: konidon.

Hranjive tvari koje odstranjuje: kolin, pontosinična kiselina (vitamin B_5), kalij, vitamin K.

Tvar: tvari protiv kiselosti.

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, kalcij, fosfati, vitamin E, vitamin D.

Tvar: antibiotici, općenito.

Hranjive tvari koje odstranjuje: jedinjenja vitamina B, vitamin K, korisne bakterije.

Tvar: sredstva suprotna histaminu.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin C.

Tvar: sredstva za njegu (izuzev biljnih).

Hranjive tvari koje odstranjuje: kalij, vitamini E i K.

Tvar: sredstva za uljepšavanje.

Hranjive tvari koje odstranjuje: magnezij, kalij, vitamin B_2 (riboflavin), B_6 (piridoksin).

Tvar: nitrati, sredstva za proširivanje arterija na bazi nitrata.

Hranjive tvari koje odstranjuje: niacin, selen, vitamini C i H.

Tvar: hidralzin.

Hranjive tvari koje odstranjuje: vitamin B_6 (piridoksin).

* * *

Osobama kod kojih je došlo do odstranjivanja hranjivih tvari iz organizma zbog upotrebe tableta ili nekih drugih medikamenata preporučuju se namirnice bogate sljedećim hranjivim sastojcima:

Hranjivi sastojak: jedinjenja vitamina B.

Preporučena doza: 2 cm³ dnevno ili prema preporuci ljekara.

Pojašnjenje: potreban je za obnavljanje jetre.

Hranjivi sastojak: vitamin B_{12}.

Preporučena doza: 1 cm³ dnevno ili prema preporuci ljekara.

Hranjivi sastojak: kalcij.

Preporučena doza: 1500 mg, prije spavanja.

Pojašnjenje: hrani centralni nervni sistem i pomaže u uspostavljanju kontrole nad drhtanjem (drhtavicom).

Hranjivi sastojak: magnezij.

Preporučena doza: 1000 mg pred spavanje.

Hranjivi sastojak: vitamin B_5.

Preporučena doza: 500 mg, tri puta na dan.

Pojašnjenje: od vitalne je važnosti za rad nadbubrežnih žlijezda i za otklanjanje nemoći.

Hranjivi sastojak: glutasion.

Preporučena doza: 50 mg dnevno.

Pojašnjenje: pomaže u neutralisanju štetnog djelovanja tableta, kao i u smanjivanju želje za tabletama ili alkoholom.

Hranjivi sastojak: L-fenol-alanin.

Preporučena doza: 1500 mg dnevno. Uzima se ujutro (kada se probudimo).

Pojašnjenje: neophodan je za opskrbljivanje mozga energijom.

Upozorenje: trudnica ne smije uzimati ovaj sastojak, kao ni dojilja, osoba koja ima problema sa uznemirenošću, šećernom bolesti (dijabetesom) ili povišenim krvnim pritiskom.

* * *

Što se tiče biljaka koje pomažu u uspostavljanju ravnoteže elemenata u organizmu nakon upotrebe medikamenata, treba spomenuti **sibirski ginseng**, koji pomaže onim osobama koje pate od tegoba zbog odvikavanja od kokaina. Međutim, treba upozoriti na to da ovu biljku ne treba koristiti ukoliko osoba ima nedostatak glukoze u krvi, ako ima povišen krvni pritisak ili boluje od srčanih oboljenja.

Pored sibirskog ginsenga, veoma je koristan i **korijen despika** (lavandula), koji ima umirujuće djelovanje. Koristi se zajedno sa tirozin aminokiselinom, jer je utvrđeno da je on veoma koristan za osobe koje pate od tegoba odvikavanja od kokaina.

* * *

Što se tiče ishrane, treba uzimati uravnoteženu hranu koja će biti bogata hranjivim sastojcima i uglavnom sačinjena od svježih namirnica, a ne onih prerađenih. Uz ovo treba dodati i napitke bogate proteinima. Treba izbjegavati koncentrisanu hranu, sve vrste šećera i jako slanu hranu. Koncentrisana se hrana smatra odličnim izvorom za brzo dobijanje energije, ali utječe i na povećanu želju za uzimanjem tableta.

IV.
O OBOLJENJIMA UZROKOVANIM PARAZITIMA

O OBOLJENJIMA UZROKOVANIM PARAZITIMA

Za neutralisanje parazita mogu se koristiti sljedeća sredstva:

- **bundeva:** sjemenke slatke bundeve smatraju se hranom koja neutrališe pantljičare (trakavice);
- **jelenski jezik** (jelenjak, jezičac): ovo je drevni engleski recept: sjemenke ove biljke koriste se za neutralisanje različitih vrsta nametnika;
- **majčina dušica:** ova biljka, također, pomaže u neutralisanju različitih vrsta nametnika.

Pojava bradavica na koži

Za otklanjanje bradavica savjetuje se korištenje sljedećih sredstava:

- **sok od smokve:** svježa zelena smokva sadrži sok sličan mlijeku. Koristi se kao mast za otklanjanje bradavica;
- **ulje od ricinusa:** savjetuje se da se njime mažu bradavice svako veče, kako bi se postepeno otklonile. Uvijek se savjetuje da se bradavice ne diraju, kako se ne bi širili njihovi uzročnici.

Vaginalne upale

Vaginalne upale javljaju se zbog uzročnika bolesti koji dospiju u vaginu (tj. zbog infekcija), kao što su gljivice Candida albicans, te

paraziti Trihomonas vaginalis, jednoćelijski mikrobi kojih ima više od bakterija. Kod pojave ova dva uzročnika bolesti, oboljela osoba osjeti peckanje (upalu) i svrab u vaginalnim zidovima. Ova pojava prepoznatljiva je po izlučivanju bijele tečnosti jakog mirisa.

Vaginalna upala liječi se kiselim mlijekom, imajući u vidu da se ovi uzročnici šire kod žena zbog dugotrajne upotrebe antibiotika ili kortizona. Kada dođe do prevelikog množenja različitih vrsta korisnih bakterija koje normalno žive u vagini ili crijevima, uzimaju se antibiotici koji ih neutrališu, što opet uzrokuje pojavu i širenje gljivica koje uzrokuju tegobe. S obzirom da kiselo mlijeko sadrži korisnu bakteriju Acidophilus, koja djeluje protiv ovih uzročnika bolesti, to znači da se žena konzumirajući kiselo mlijeko može riješiti ovih štetnih gljivica koje se šire zbog neutralisanja korisnih bakterija.

Ljekovite biljke koje pročišćavaju organizam putem znojenja

Organizam izbacuje štetne tvari na različite načine, npr. putem mokraće, izmeta ili znoja. Određene biljke povećavaju znojenje i tako pročišćavaju organizam, jer znoj sa sobom iznosi štetne tvari.[1] Najjače dejstvo iznojavanja ima kunica (stolisnik, kunji rep, sporiš, hajdučka trava, Achillea millefolium). Slično djelovanje imaju i sljedeće biljke: kamilica, majčina dušica, mačija menta, isop (miloduh, blagovan, mindrak, Hyssopus officinalis).

Ljekovite biljke koje su korisne u periodu zacjeljivanja rana i periodu oporavka nakon bolesti

Neke su ljekovite biljke bogate vitaminima i mineralima koji se mogu brzo apsorbovati i zaliječiti rane. Vjeruje se da neke biljke po-

[1] Treba primijetiti da je ovo jedan od korisnih efekata koje imaju parne kupelji i saune.

mažu održavanje energije u organizmu i prirodne unutrašnje snage koje, naravno, omogućavaju brzo zarastanje i izlječenje. Ovakvo djelovanje ima ječmena voda. Uzme se jedan fildžan ječma, stavi u šest fildžana vode i kuha 10 minuta na vatri. Posuda se zatim ostavi 15 minuta da ječam pusti sok. Napitak od ječma se procijedi i pije. Ječmena voda pomaže osobama kojima rane zacjeljuju, a korisna je i za osobe koje se oporavljaju od neke bolesti.

Napetost živaca

Neke od biljaka koje pomažu smanjenju napetosti živaca jesu slje-deće:

- **karanfil:** pomaže ublažavanju napetosti živaca i mrzovoljnosti. Uzme se nekoliko glavica karanfila koje se samelju i stave u neko piće od bilja, npr. u čaj;
- **ruzmarin:** čaj od ruzmarina pomaže u liječenju jako ubrzanog lupanja srca koje je obično posljedica napetosti živaca. Isto tako, koristan je i za liječenje histerije;
- **kumin:** uzmu se 2–3 kapi ulja kumina s malo šećera. Ovo je koristan lijek za ublažavanje napetosti živaca. Ako ne nađemo ulje od kumina, uzmu se dvije male kašike mljevenog kumina i stave u šolju vrele vode. To se ostavi 10 minuta, a zatim se procijedi i pije;
- **valerijan:** iz korijena ove biljke pravi se lijek koji je sličan Valiumu i koji je poznat kao lijek za smirenje živaca i otklanjanje napetosti, ali bez ikakvih neželjenih efekata, za razliku od korištenja Valiuma. Neke svjetske organizacije za lijekove pozivaju da se proizvode kapsule i tablete od ovog korijena nakon što su ljekari provjerili njegovu ljekovitost i učinkovitost.

Tegobe u bubrezima

Za ublažavanje tegoba u bubrezima korisne su sljedeće biljke:

- **peršun:** korisno je uzimati čaj od peršuna ili sjemenke peršuna kada osoba ima probleme sa slabim izmokravanjem;
- **šparoga** (asparagus): ova izvrsna biljka, koja raste u evropskim državama, sadrži neke korisne minerale kao i tvar asparagin, koja poboljšava odvijanje funkcija u bubrezima;
- **barosma:** ovo je jedna vrsta ljekovitog drveta čiji je uzgoj raširen u Africi. Njegove listove koriste brojne farmaceutske firme zapadnih država. Otkriveno je da listovi barosme imaju jako djelovanje u liječenju nemogućnosti kontrolisanja mokraće ili kapanja mokraće zbog slabog funkcionisanja mokraćnih kanala. Uzimanje listova ove biljke pomaže jačanju tkiva urinarnog trakta, ali i neutrališe uzročnike bolesti koji se javljaju u mokraćnim kanalima. Lijek od ovih listova pravi se u obliku čaja, na sljedeći način: velika kašika osušenih listova doda se u šolju vrele vode i ostavi da stoji pola sata, kako bi listovi pustili sok. Čaj se zatim procijedi i piju se 3–4 šolje dnevno.

Bolovi i upale u zglobovima (reumatizam)

Sljedeća sredstva liječe bolove i upale u zglobovima i reumatizam:

- **đumbir:** čaj od đumbira koristi se za ublažavanje bolova u zglobovima, a može se koristiti i kao mlaka kupka u koju se doda određena količina đumbirovog praha;
- **kupka od kamfora:** napravi se čaj od listova kamfora tako što se jedna četvrtina fildžana osušenih listova stavi u otprilike pola litre vrele vode. Ova se otopina doda u vodu za kupanje radi ublažavanja bolova u zglobovima;

- **sirće:** jabukovo sirće ima specifično jako djelovanje protiv bolova i upala u zglobovima. Jabukovo sirće stavlja se na bolne zglobove u vidu obloge. Mogu se također praviti i kupke u koje se doda određena količina jabukovog sirćeta. Sirće se može i piti razblaženo u vodi; uzmu se dvije kašike sirćeta i stave u šolju vode;
- **čičak:** čaj od korijena ove biljke liječi upale zglobova. Savjetuje se uzimanje tri šolje dnevno u trajanju od mjesec i pol.

Modrice i povrede

Za liječenje modrica i povreda korisne su sljedeće biljke:

- **kupus:** uzmu se svježi bijeli listovi kupusa i stave u vrelu vodu. Kasnije se to koristi kao obloga koja se stavlja na nateklo mjesto. Isto tako, ovo je korisno i za otklanjanje gnoja iz zagnojenih rana;
- **arnika** (Arnica Montana): ovo je najbolja biljka na koju se možemo osloniti u liječenju modrica i povreda. Postoje različiti proizvodi od arnike u obliku obloge (mehlema) i kupki i mogu se nabaviti na pijacama na Zapadu. Arnika se također može koristiti i u obliku kupke za liječenje stopala ili ruku (šaka);
- **turika** (petrovac): koriste se mljeveni korijen ili listovi za pripremanje obloge;
- **tratinčica** (krasuljak): ovi fantastični mali cvjetovi često se nazivaju i "travom za modrice" zbog njihovog ljekovitog djelovanja na modrice i povrede. U liječenju, tratinčica se koristi tako što se uzme određena količina cvjetova, pomiješa sa nekim biljnim uljem (najbolje sa uljem iz pšeničnih klica), zatim se to skuha i koristi u vidu obloge. Može se još praviti i čaj od cvjetova ove biljke;

- **repa:** izreže se plod repe i pričvrsti na bolno mjesto u obliku obloge; unutrašnji dio svježe repe se isitni i stavi na bolno mjesto;
- **melasa** (crni sirup): uzme se određena količina melase i stavi na zavoj (komad tkanine), time se zamota bolno mjesto i ostavi da stoji nekoliko sati. Ovaj oblog ublažava otekline i bolove.

Biljke koje imaju antiseptično djelovanje

Sljedeće biljke imaju antiseptično djelovanje:

- **kupus:** bijeli listovi kupusa sadrže tvar koja se zove rapin. Ova se tvar odlikuje time da ima jako prirodno djelovanje protiv velikog broja uzročnika bolesti. Listovi kupusa, također, uzrokuju pojačano lučenje gnoja (koji štiti organizam). Ukoliko se koriste u vidu obloga na ranama ili povredama, tada se one postepeno ispune gnojem;
- **mrkva:** mrkva ima jako antiseptično djelovanje. Za postizanje ovog cilja plodovi mrkve kuhaju se sve dok se ne dobije kaša (mehka masa). Ta mehka masa se, u vidu obloge, stavlja na bolno mjesto, čime se postiže dezinfekcija zagnojenih rana i povreda, kao i brže zacjeljivanje;
- **cimet:** lika cimeta sadrži tečno ulje koje neutrališe velik broj vrsta mikroorganizama i zato se to ulje može koristiti za ispiranje grla i dezinfekciju usne šupljine. Isto tako, može se koristiti i čaj od cimeta kao obloga za dezinfekciju rana;
- **karanfil:** karanfil sadrži ulje koje se odlikuje svojstvima sličnim onim cimetovog tečnog ulja i može poslužiti kao prirodni antiseptik. Zato se karanfil u prahu ili njegove samljevene glavice mogu koristiti za ispiranje grla i dezinfekciju usne šupljine, a može se spraviti i čaj koji će se koristiti za dezinfekciju rana;

- **đumbir** (isiot): đumbir sadrži tvari koje su prirodni antiseptici, a ima i druga korisna svojstva koja smo već objasnili. Najvažnije je znati da se đumbir može koristiti za liječenje osjećaja naleta hladnoće tako što će se otopina đumbira dodati nekom napitku od bilja. Također, može se dodavati u mlake kupke, čime se ojačava organizam za borbu protiv uzročnika bolesti;
- **kadulja** (žalfija): čaj od kadulje koristi se za dezinfekciju usne šupljine i grla. Isto tako, može se koristiti i za dezinfekciju rana. Pripremi se čaj tako što se uzmu dvije velike kašike kadulje i stave u jednu šolju vrele vode.

Povišena temperatura

Sljedeće biljke snižavaju tjelesnu temperaturu:

- **ječam:** ekstrakt iz ječma još od davnina se koristio za snižavanje povišene temperature. On ima korisna prirodna svojstva snižavanja povišene temperature uzrokovane upalom sluznice u dišnim putevima (kao što je upala bronhija) ili sluznice na zidovima crijeva;
- **svinda:** čaj od svinde snižava temperaturu. Najbolje je u njega dodati limunov sok i med. Tako će ovo piće u isto vrijeme imati izuzetnu hranjivu vrijednost, njegovati organizam i snižavati povišenu temperaturu;
- **limun:** uzimanje limunovog soka ili limunade snižava tjelesnu temperaturu. Ovaj recept veoma je učinkovit. Uzme se jedan veliki, svježi limun, očisti se i izreže na kriške zajedno sa korom. To se stavi u tri šolje vrele vode i kuha sve dok voda ne ispari, tako da je ostane samo jedna šolja (treba paziti da se pri kuhanju ne koriste aluminijske posude). Napitak se zatim procijedi i dâ bolesnoj osobi. Isto tako, korisno je pomiješati limunov sok sa ekstraktom ječma (ječmenom vodom) i koristiti ga za snižavanje temperature, ali i kao antibiotik.

Glavobolja

Za liječenje glavobolje mogu se koristiti sljedeća sredstva:

- **napici:** mogu se uzimati napici od različitih biljaka: kamilica, kadulja, nana, ruzmarin, bosiljak i peršun;
- **preparati od ulja:** mogu se spravljati preparati od tečnih ulja. Tako se mogu napraviti masti od ulja sljedećih biljaka: bosiljka, lavande ili ruzmarina. Ulja se naliju u staklene boce (ili sličnu ambalažu) i nekoliko puta se inhaliraju (udišu) njihova isparenja (miris);
- **masti:** mast/krema od nane. U meksičkoj narodnoj medicini glavobolja se liječi tako što se kuhanjem svježe nane (metvice, mente) pripravi mast/krema i time se namažu čelo ili bolna mjesta na glavi;
- **grožđice za glavobolju** (kada boli jedna polovica glave): kada boli jedna polovica glave, to često uzrokuje probleme sa vidom. Tada se savjetuje uzimanje veće količine grožđica koje treba dobro sažvakati.

Zdravstveni problemi sa srcem

Sljedeće biljke olakšavaju i/ili liječe probleme sa srcem:

- **crveni i bijeli luk:** ukoliko se uzima bijeli luk, na bilo koji način (svjež ili kuhan), on pročišćava arterije otklanjajući štetne nakupine u njima. Pored toga, on djeluje i tako što reguliše (reducira) nivo holesterola u krvi, a smanjuje i povišeni krvni pritisak. Uzimanje crvenog luka, također, reducira nivo holesterola. Obje vrste luka smanjuju rizik od pojave krvnih ugrušaka u krvnim sudovima;

- **limun:** vitamin C i tvar rotin dvije su tvari koje se nalaze u limunovom soku. Ove tvari jačaju zidove i kanale krvnih sudova, što smanjuje rizik od začepljenja arterija (arterioskleroze) i pojave zdravstvenih problema sa krvnim sudovima;
- **mrkva:** američke kliničke nutritivne studije spominju da uzimanje svježe mrkve ne pomaže (ne jača srce ili krvne sudove), pa je treba uzimati samo zbog toga što sadrži veliku količinu vlakana. Ona jedino pomaže u pročišćavanju organizma od viška masnoća i snižava nivo holesterola. Stručnjaci tvrde da uzimanje dvaju mrkvi dnevno uz večeru, u trajanju od tri sedmice, snižava nivo holesterola za 11%;
- **pivski kvasac:** hrom je jedan od minerala koji su od vitalne važnosti za organizam. Vjeruje se da nedostatak ove tvari nekada dovodi do pojave probadanja u prsima, jer ona djeluje na nivo štetnog holesterola u krvi tako što povisuje nivo korisnog holesterola. Imajući u vidu da se ova tvar nalazi u pivskom kvascu u velikim količinama, preporučuje se osobama koje imaju problema sa povišenim holesterolom ili ih muče probadanja u prsima uzimanje 1–2 kašike pivskog kvasca dnevno, dodajući ga u čašu mlijeka;
- **šparoga** (asparagus): ovo je azijska biljka čije je uzgajanje najraširenije na Tajvanu, a može se naći i u drugim državama širom svijeta. Savjetuje se uzimanje ove biljke u hrani, kod srčanih problema, posebno kod pojave oštrih bolova i nepravilnog rada (aritmije) srca, koju prati otjecanje stopala. Ova biljka odlikuje se svojim diuretičkim djelovanjem (kao sredstvo za izmokravanje), čime otklanja štetne tvari iz srca, otklanja zamor srčanih tkiva i pomaže da prestane otjecanje stopala. Postoji i jedan poseban recept koji se preporučuje osobama kod kojih se pojavi otjecanje srčanih mišića i njegov oslabljen rad: iscijedi se sok (ekstrakt) iz svježe biljke i pomiješa se sa jednakom količinom meda. Uzima se jedna mala kašika ove mješavine tri puta na dan;

- **đumbir:** naši su preci bili dugovječniji i među njima nije bilo puno zdravstvenih problema sa srcem, kao što je to slučaj sa današnjim generacijama. Nema sumnje da glavni razlog tome leži u uzimanju prirodnih vrsta hrane. Među drevnim tradicionalnim napicima čija su ljekovita svojstva potvrdili i savremeni stručnjaci jeste i napitak od đumbira, kojeg je i Uzvišeni Allah spomenuo u Svojoj časnoj Knjizi. Savremena su istraživanja potvrdila da uzimanje đumbira preventira pojavu srčanih udara tako što smanjuje nivo holesterola u krvi (utemeljeno na engleskim studijama). Isto tako, on snižava i povišeni krvni pritisak, a smanjuje i rizik od nastanka krvnih ugrušaka u krvnim sudovima;
- **maslinovo ulje:** iz savremenih studija jasno se vidi da se nezasićene masne kiseline, koje se nalaze u biljnim uljima, kao što su maslinovo i orahovo ulje, smatraju korisnijim i boljim od zasićenih masnih kiselina, koje se, naprimjer, nalaze u suncokretovom ulju, zato što utječu na smanjenje nivoa holesterola. Uzimanje jedne kašike maslinovog ulja dnevno smatra se najboljim sredstvom za snižavanje nivoa holesterola i prevenciju srčanog udara;
- **pčelinji med:** brojni nutricionisti (stručni savjetnici u pogledu ishrane) slažu se da se uzimanje dvije kašike meda dnevno smatra jednom od najboljih metoda očuvanja zdravlja srca i njegovog ojačavanja. Isto tako, med općenito poboljšava unapređivanje i obnavljanje tkiva u organizmu. Nakon što osoba napuni četrdeset godina, uzimanje meda je najvažniji savjet koji joj se može dati za očuvanje zdravlja srca i usporavanja procesa starenja.

Povišeni krvni pritisak

Sljedeće biljke predstavljaju prirodni lijek za povišeni krvni pritisak:

- **bijeli luk:** on se smatra najstarijim prirodnim lijekom za povišeni krvni pritisak (u stanju je regulisati malo ili srednje povišeni krvni pritisak). Ljekari se slažu da su 1–3 čehna svježeg bijelog luka dnevno (ujutro) odgovarajuća doza za liječenje povišenog krvnog pritiska. Bijeli luk može se uzimati i na druge načine, kao npr. isjeckan na sitne komadiće koji se uzmu uz čašu vode. Još se može dodati i u zelenu salatu, a može se napraviti i sendvič sa mrkvom i bijelim lukom;
- **štavalj:** čaj od ove biljke, ako se uzima doza od nekoliko šolja dnevno, pomaže da se smanji povišeni krvni pritisak;
- **peršun:** listovi i sjemenke peršuna (plodovi koji se pojave nakon što se formiraju pupoljci) sadrže tečno ulje kojeg, ipak, u sjemenkama ima više nego u ostalim dijelovima biljke. Ova biljka sadrži i dvije veoma važne tvari: apiol i myrisicin. Zahvaljujući njima peršun djeluje kao diuretik (sredstvo za izmokravanje) zbog čega se i smatra lijekom za povišeni krvni pritisak, kao i za nepravilan rad srca praćen otjecanjem stopala. Peršun također njeguje crijeva. Pored ovoga, on sadrži hlorofil u najkvalitetnijem obliku, te se zbog toga koristi za otklanjanje neugodnog mirisa iz usta (koji se otklanja žvakanjem peršuna).

Sniženi krvni pritisak

Postoje određene biljke kojima se može liječiti kako povišeni, tako i sniženi krvni pritisak. Od ovih biljaka su i bijeli luk i đumbir. Ove biljke uspostavljaju prirodni krvni pritisak tako što snižavaju povišeni i povisuju sniženi krvni pritisak na način da uspostavljaju prirodnu širinu krvnih sudova u organizmu.

Među izvrsnim ruskim receptima za liječenje sniženog krvnog pritiska jeste i korištenje pola šolje soka iscijeđenog iz blitve. Osobe koje imaju problema sa stalno sniženim krvnim pritiskom trebaju uzimati svježu blitvu uz tri redovna obroka. Treba znati da blitva

sadrži visok nivo željeza koji je prijeko potreban djevojkama, ženama i trudnicama.

Svrab i uši/vaši

Za odstranjivanje ušiju (vaši) iz kose mogu se koristiti sljedeća prirodna sredstva:

- **anis:** otkriveno je da ulje od anisa ima takvo djelovanje da neutrališe uši iz kose, kao i neke druge vrste nametnika. Koristi se tako da se ulje nanosi direktno na željeno mjesto;
- **tikva bujača:** za liječenje svraba u području analnog otvora, koji je obično uzrokovan nametnicima, savjetuje se svakodnevno uzimanje obilnijih količina sjemenki tikve bujače. Sjemenke treba staviti na blagu vatru dvije minute, kako bi se olakšalo skidanje košuljice s njih, a zatim ih jesti.

Zdravstveni problemi sa jetrom i žučnom kesom

Za liječenje jetre i žučne kese korisne su sljedeće biljke:

- **jabuka:** uzimanje svježe jabuke pomaže da se regulišu funkcije jetre. Isto tako, ona se smatra osnovnom svakodnevnom hranom koja pročišćava cijeli organizam;
- **celer:** celer je izuzetno koristan za jetru. Zato se osobama koje imaju probleme sa jetrom savjetuje da ga uzimaju svakodnevno;
- **šparoga** (asparagus): sjemenke ove biljke imaju fantastično djelovanje i za jetru i za bubrege, ali pomaže i u lučenju sokova u žučnoj kesi;
- **kantarion:** ova biljka općenito jača organizam. Savjetuje se uzimanje čaja od kantariona prije uzimanja obroka kako bi se poboljšao rad jetre i lučenje sokova žučne kese;

- **maslačak:** jedu se mali listovi koji se javljaju na biljci (razvijaju se u proljeće), a koji pospješuju funkcije jetre. Također, mogu se uzimati i sokovi ove biljke;
- **ruzmarin:** za poboljšavanje odvijanja funkcija jetre pije se čaj od ruzmarina;
- **sladić** (slatki korijen): još od davnina Kinezi koriste sladić kao lijek za upale ili infekcije jetre. Jedna skupina azijskih stručnjaka kaže da sladić poboljšava vršenje funkcija jetre;
- **nana** (metvica, menta): čaj se priprema od svježih listova nane. Njima se doda malo čaja od cimeta i to se koristi kao lijek za upalu ili otekline jetre. Jetra se nalazi na desnoj strani, odmah iza najnižeg (zadnjeg) rebra;
- **čičak:** od listova ove biljke pravi se mehlem za liječenje upala i drugih zdravstvenih problema sa jetrom. Najbolje je te obloge kombinovati sa kremom od nane i cimeta, a treba još dodati i ulje ricinusa.

Zatvor (konstipacija)

Za liječenje zatvora (konstipacije) mogu se koristiti sljedeća prirodna sredstva:

- **jabuka:** jabuka sadrži veliku količinu vitamina i minerala, ali, isto tako, sadrži i veliku količinu vlakana, posebno u kori. Sve ovo jabuku čini najboljom vrstom hrane za prevenciju i liječenje zatvora (konstipacije);
- **smokva:** ovo je jedna vrsta korisnog voća koje ima laksativno djelovanje, bilo da se uzima svježa ili osušena;
- **med:** med se odlikuje brojnim ljekovitim svojstvima, među kojima je i njegovo djelovanje kao blagi laksativ (sredstvo za olakšavanje);
- **sladić:** od samljevenog sladića (praha) pripremi se čaj. Spomenuti prah može se dodavati i u neke druge biljne napitke.

Otklanjanje neugodnog mirisa iz usta

Neugodan miris iz usta može se odstraniti pomoću peršuna, jer ova biljka sadrži visok nivo hlorofila poznatog po svom lijepom mirisu. Zato je peršun poznat kao biljka za osvježavanje usta. Spominje se da su peršun i nar biljke koje su prve korištene za ostvarivanje ovog cilja.

Krvarenje rana i hemoroida

Krvarenje rana i hemoroida može se liječiti pomoću crnog duda. Otkriveno je da dud, posebno crni dud, sadrži visok nivo tanina koji se odlikuje svojstvom da skuplja krvne sudove na mjestima manjih posjekotina (povreda). Za ovu svrhu pravi se čaj od listova ove biljke. Uzmu se 2–3 male kašike osušenih listova i stave u šolju vrele vode, a zatim se ostave 15–20 minuta da listovi puste sok. Potom se uzme jedna lanena krpa i natopi se ovim čajem, što se koristi kao obloga za rane i hemoroide.

Preventiva karcinoma (raka)

Otkriveno je da neke biljke, uz Allahovu pomoć, sprečavaju promjene na nivou ćelija, što podrazumijeva i to da su one učinkovite u prevenciji različitih vrsta raka. Među ove biljke ubrajamo:

- bijeli i crveni luk,
- kupus i karfiol (cvjetača),
- djetelina (lucerka, plava djetelina),
- repa,
- jabuka,
- špinat,
- korijen ginsenga.

Trovanje hranom

Trovanje hranom liječi se pomoću sljedećih biljaka:

- **ruzmarin:** ako se jede pokvareno meso, to će uzrokovati trovanje hranom. Doći će do oksidacije masnoća u mesu, što se može primijetiti po izuzetno ružnom mirisu. Otkriveno je da ruzmarin sadrži hemijske tvari, antioksidante, koji ga čine sredstvom pomoću kojega se može čuvati meso i spriječiti njegovo kvarenje. Brojna istraživanja pokazala su da ovaj efekat zaštite hrane od oksidacije nadmašuje djelovanje brojnih tvari koje se koriste za čuvanje hrane kao što su BHT i BHA. Za postizanje ovog cilja mogu se koristiti ulje ruzmarina ili njegovi listovi. Listovi se samelju, a zatim stavljaju na/u hranu (meso, hamburger, tuna, makaroni, salata, krompir i njima slične vrste hrane). Mora se obratiti pažnja da se listovi ruzmarina uzimaju sa jelima koja su mu slična po okusu. Također, dobro je znati da ruzmarin u velikoj mjeri pomaže proces probave hrane;
- **kadulja** (žalfija): ona ima otprilike isto djelovanje kao i ruzmarin. Koristi se na isti način za čuvanje mesa i jela koja su podložna oksidaciji;
- **majčina dušica:** proučavanja majčine dušice pokazala su da ova biljka djeluje protiv velikog broja bakterija, kao i protiv virusa koji uzrokuju različite bolesti. To znači da, ako se doda u hranu, sprečava njeno kvarenje, a samim tim i trovanje hranom. Imajući u vidu ovu osobinu dezinfekcije, majčina dušica može se koristiti kao lijek koji dezinfikuje rane i to tako da se uzme nekoliko svježih listova i stavi direktno na ranu (povredu);
- **jabuka:** savremene studije potvrdile su da pektin, kojeg ima u jabuci, posebno u kori, čisti organizam od teških toksičnih metala kao što su olovo, živa i drugi. Ova osobina jabuku čini veoma korisnom vrstom hrane koja sprečava trovanje hranom. Isto tako, ona je posebno korisna za stanovnike velikih gradova (metropola, velegrada), koji su izloženi visokoj koncentraciji raznih

toksičnih tvari, kao što je olovo, prisutnih u ispusnim gasovima automobila i smogu;

- **cimet:** on sadrži tvari koje imaju prirodno djelovanje i neutrališu velik broj štetnih bakterija, virusa i mikroba. Ova osobina cimet svrstava među biljke koje su korisne za liječenje problema sa crijevima i trovanja hranom. Cimet se uzima u obliku čaja koji se pripremi tako što se jedna polovina do tri četvrtine male kašike cimeta stavi u šolju vrele vode. Pije se jedna šolja čaja, tri puta na dan. Ovaj čaj može se koristiti za ispiranje i dezinfekciju usne šupljine;
- **karanfil:** ova biljka odlikuje se time što djeluje tako da neutrališe velik broj različitih vrsta mikroba. Zbog ovoga se karanfil smatra učinkovitim lijekom za probleme sa crijevima, trovanje hranom ili proljev uzrokovan djelovanjem nekog uzročnika bolesti. On dezinfikuje crijeva i neutrališe nametnike u njima. Karanfil se kao lijek koristi u obliku čaja koji se pripremi tako što se stavi mala kašika praha karanfila u čašu vrele vode, ostavi se 10–20 minuta i pije se jedna šolja, tri puta na dan. Treba biti oprezan i ne davati karanfil djeci koja još nemaju dvije godine, a većoj djeci se može davati čaj od sušenog karanfila, ali u malim količinama i samo kada je to prijeko potrebno.

Dizenterija i gvardijaza

Dizenterija i gvardijaza liječe se pomoću šimširike (žutike). Ovu izvrsnu biljku koristili su još drevni Egipćani kao preventivu za kugu (koleru). Savremene studije potvrdile su da ova biljka u većoj mjeri neutrališe bakterije nego Hloramfenikol (antibiotik koji se koristi za liječenje određenih bolesti kao što je tifus). Otkriveno je da ova biljka eliminiše bakterije koje inficiraju rane, bakterije koje uzrokuju proljev i tifus, nametnike koji uzrokuju dizenteriju, bakterije koje uzrokuju koleru (Vibrio cholera), a najvažnije je da eliminiše bakteriju Escherichia coli u mokraćnim kanalima. Osim

navedenog, ona uništava gljivice Candida albicans (koja uzrokuje vaginalne probleme), a otklanja i gvardijazu. Za korištenje ove biljke u liječenju dizenterije, gvardijaze ili nekih drugih oboljenja želuca koja smo spomenuli treba uzeti pola male kašike sitno samljevenog korijena šimširike, staviti u vrelu vodu, a zatim ostaviti 15–30 minuta da se ohladi. Napitak se zatim procijedi i pije hladan, jedna šolja dnevno, u jednakim, redovnim dozama. Imajući u vidu da ovaj napitak ima veoma jak okus može se u njega dodati pčelinji med kako bi se učinio ukusnijim. Ovaj napitak ne treba davati djeci mlađoj od dvije godine.

Slabljenje sluha i seksualnog nagona kod starijih osoba

Slabljenje sluha i seksualnog nagona kod starijih osoba može se liječiti ginkom (ginkgo, viline vlasi, papraca). Spominje se da je ova vrsta drveta najstarija ljekovita biljka na Zemlji i da je oduvijek uzgajana. Za ovu biljku kaže se da liječi tegobe koje donosi starenje, kao što su slabljenje sluha, slabljenje seksualnog nagona (želje), slabljenje seksualne moći, slabljenje vida, srčana oboljenja i druge. Imajući u vidu velike ljekovite koristi proizvoda od ove biljke, oni se ubrajaju u najprodavanije proizvode u svim evropskim državama. Ako se pogleda prosjek prodaje, na godišnjem nivou ovih proizvoda se proda u vrijednosti oko 500 miliona američkih dolara. U Evropi i Americi veoma je lahko doći do proizvoda od ove biljke. Obično se proizvodi u obliku tableta koje se uzimaju u dozama pojašnjenim u upustvu za upotrebu.

Zdravstveni problemi žena u menopauzi

Za liječenje zdravstvenih problema žena u menopauzi korisna biljka jeste svinda. Sjemenke svinde sadrže hemijsku tvar diosgenin

koja ima slično djelovanje kao i hormon estrogen. Zato se ženama savjetuje da uzimaju svindu za vrijeme ovog perioda, jer je ona prirodna zamjena za hormon koji nedostaje. U šolju vrele vode stave se dvije male kašike samljevenih ili izdrobljenih sjemenki svinde i ostave na vatri deset minuta. Pije se po jedna šolja, tri puta dnevno. Isto tako, treba jesti i sjemenke svinde.

Hladnoća u prstima

Za liječenje hladnoće u prstima (utrnulosti prstiju) korisne su sljedeće biljke:

- **kajenska paprika:** doda se malo kajenske paprike u neki (bilo koji) biljni napitak. Ovaj napitak posebno treba uzimati pri izlasku iz kuće. Kajenska paprika djeluje umirujuće na organizam, vraća mu energiju i vitalnost;
- **đumbir:** pije se čaj od đumbira ili se u bilo koji biljni napitak doda određena količina đumbirovog praha. Mogu se pripremiti i mlake kupke u koje se stavi đumbirov prah, a taj prah može se stavljati i na kolače i druge vrste hrane.

Čišćenje organizma od toksičnih tvari (detoksikacija) i odstranjivanje drugih štetnih tvari

Postoje različiti načini da se organizam očisti od toksičnih tvari. Taj se proces naziva *detoksikacija.* Među najčešće uzroke unosa toksičnih tvari u organizam ubrajamo uzimanje nečiste hrane i udisanje zagađenog zraka. Pored toksičnih tvari, postoje i različite druge štetne tvari. Neke vrste biljaka pospješuju proces znojenja organizma, što je jedan od načina da organizam, putem znoja, izbaci toksične tvari. Postoje i drugi načini uklanjanja, pročišćavanja i ispiranja različitih sistema organa u organizmu, a jedan od njih jeste da

se svakodnevno uzima veća količina vode. Za ovu svrhu korisne su sljedeće biljke:

- **jabuka:** savremene studije potvrdile su da pektin, kojeg ima u jabuci, a posebno u njenoj ljusci, čisti organizam od teških toksičnih metala kao što su olovo, živa i drugi. Pored ovoga, jabuka ima i druga ljekovita svojstva;
- **bosiljak i karanfil:** karanfil pomiješan sa slatkim bosiljkom pročišćava organizam od teških metala. Najbolje je koristiti ove biljke pomiješane u jednakom omjeru;
- **breskva:** nekoliko isjeckanih breskvi skuha se u vreloj vodi tako da se dobije čaj izrazito crvene boje. Taj se čaj čuva u frižideru i redovno pije u malim dozama, čime se postiže odstranjivanje neželjenih efekata vještačkih lijekova. Ovaj čaj može se koristiti i u druge svrhe, a može se uzimati u obliku subkutanih (potkožnih) injekcija za odstranjivanje toksičnih tvari;
- **zob:** zobena kaša pomiješa se sa kuhanom bananom i to se koristi kao obloga za dezinfekciju rana, tj. za neutralisanje štetnih mikroorganizama iz cijelog organizma.

Seksualna nemoć

Za liječenje seksualne nemoći korisne su sljedeće biljke:

- **ruzmarin:** djeluje tako da jača seksualnu sposobnost kod muškaraca. Također, od davnina je poznato da ruzmarin odmara mozak. Za postizanje navedenih efekata potrebno je redovno uzimati čaj od ruzmarina;
- **korijen ginsenga:** mala količina praha ginsenga (samljevenog korijena) doda se u bilo koji biljni napitak za jačanje seksualne sposobnosti. Neka istraživanja potvrdila su da je uzimanje ove biljke u velikoj mjeri povećalo seksualnu moć kod ispitanika.

Jutarnja mučnina

Za liječenje jutarnje mučnine korisne su sljedeće biljke:

- **đumbir:** čaj od đumbira ubraja se među najbolje biljne napitke protiv jutarnje mučnine. Zbog toga se savjetuje uzimanje đumbira kao prirodnog sredstva protiv jutarnjih mučnina (koje posebno muče trudnice na početku perioda trudnoće), kao i glavobolja koje ponekad prate jutarnje mučnine. Od čaja od đumbira pripreme se obloge za tu svrhu koje se zatim stavljaju na glavu. Ukoliko nam ne prija ukus čaja od đumbira, može se uzeti neki drugi biljni napitak u koji će se staviti malo đumbirovog praha;
- **bosiljak:** udisanje mirisa bosiljka pomaže protiv jutarnjih mučnina. Za postizanje ovog cilja može se ispirati nos uljem od bosiljka ili udisati miris iz svježih listova bosiljka koji se prethodno samelju ili izdrobe u ruci;
- **nana** (metvica, menta): jutarnje mučnine mogu se otkloniti uzimanjem jedne šolje čaja od nane. U njega se može dodati malo karanfilovog ili đumbirovog praha, čime će se dobiti najbolji rezultati.

Zdravstveni problemi sa grudima (dojkama)

Spomenut ćemo neke od zdravstvenih problema sa grudima (dojkama) i kako se oni liječe.

- **Upala grudi** (dojki): ovo je najčešća pojava. Nekada se javlja kod žena dojilja koje u dojkama nemaju mlijeka (grudi ne proizvode dovoljne količine mlijeka). Simptomi upale su bolovi u dojkama i crvenilo kože. Za liječenje ovog zdravstvenog problema može se koristiti ekstrakt breskve u obliku obloge.

- **Začepljenje mliječnih kanala u dojkama:** ovo se najčešće događa kod žena dojilja koje nemaju dovoljno mlijeka. Za liječenje ovog problema pripreme se obloge od isitnjenih svježih listova peršuna.
- **Bolovi u dojkama:** za bolove u dojkama, općenito, mogu se koristiti oblozi od čaja od nane.
- **Mrkva:** za liječenje ispucalosti bradavica koristi se svježa oljuštena mrkva od koje se pripreme obloge.
- **Kunica** (stolisnik): sokom ili čajem od ove biljke namažu se bolne bradavice dojki.

Lučenje mlijeka kod dojilja

Za povećanje lučenja mlijeka kod dojilja korisne su sljedeće biljke:

- **kumin:** ova biljka u velikoj mjeri poboljšava lučenje mlijeka u dojkama. Za ovu svrhu koristi se čaj od kumina, 2–3 šolje dnevno. Uzmu se isitnjene ili samljevene sjemenke kumina i u jednu šolju vrele vode stavi se jedna mala kašika, a zatim se ostavi tako 15-ak minuta. Može se koristiti ulje od kumina na način da se nekoliko kapi doda u neki biljni napitak;
- **kopar:** Grci su uzimali kopar kao apsolutno zdravu (organsku) hranu. Koristili su rastvor od sjemenki kopra kao napitak za pojačavanje lučenja mlijeka kod dojilja. Savremena istraživanja kažu da kopar sadrži tvar koja ima djelovanje slično hormonu estrogenu, zbog čega se i savjetuje osobama koje imaju problema sa nedovoljnim lučenjem mlijeka, sa sporim istjecanjem krvi kod menstrualnog ciklusa, kao i za liječenje tegoba u menopauzi. Pripremi se čaj na način da se 1–2 male kašike samljevenih sjemenki kopra stave u šolju vrele vode i ostave tako deset minuta. Pije se jedna šolja čaja 2–3 puta na dan;

- **svinda:** ova biljka odlikuje se brojnim ljekovitim svojstvima, posebno za žene. Među tim ljekovitim svojstvima jeste i to da ona povećava lučenje mlijeka kod dojilja. Dnevno se trebaju uzimati 1–2 šolje čaja od skuhanih sjemenki svinde, nakon čega treba pojesti i sjemenke;
- **ekstrakt iz ječma i čurekota:** uzmu se dvije kašike čurekota i sitno se samelju, a zatim se dodaju u litru i pol ječmene vode. Sve se to skuha i ostavi da se ohladi dvadeset minuta. Pije se u više navrata tokom dana.

Sredstva za ublažavanje bolova

Od biljaka koje ublažavaju bolove treba spomenuti mačiju kandžu. Ova se biljka odlikuje smirujućim djelovanjem, a ublažava i bolove, jer unapređuje i njeguje živce. Pripremi se čaj od mačije kandže, od pupoljaka i cvjetova i uzima se manja količina ujutro i uvečer, prije obroka (doručka i večere).

Artritis (upala zglobova)

Sljedeće biljke pomažu da se odstrani jurična kiselina koja uzrokuje artritis:

- **peršun:** otkriveno je da redovno uzimanje čaja od peršuna pomaže u odstranjivanju jurične kiseline nakupljene u zglobovima, posebno ako se uzima sa sokom od duda;
- **ananas:** sok od ananasa preporučuje se za ublažavanje bolova u zglobovima uzrokovanih artritisom.

Nesanica

Za liječenje nesanice mogu se koristiti kadulja (žalfija), mačija kandža i karanfil. Ove tri vrste biljaka odlikuju se umirujućim djelovanjem i uzimaju se pred spavanje u obliku čaja.

Prestanak pušenja

Osobama koje žele prestati pušiti savjetuje se korištenje sljedećih sredstava:

- **kamilice:** otkriveno je da žvakanje cvjetova kamilice pomaže u suzbijanju želje za cigaretama;
- **mažurana:** uzimanje čaja od mažurana uzrokuje pojavu suhoće u grlu tako da pušač ne podnosi miris cigareta ili prolazak dima kroz usnu šupljinu. Pušačima se savjetuje da uzimaju jednu šolju čaja od mažurana ujutro i u vrijeme kada su imali običaj zapaliti prvu cigaretu. Isto tako, treba uzimati po jednu polovinu šolje čaja svaki put kada se javi želja za cigaretama;
- **parne kupelji i saune:** redovno odlaženje u parne kupelji i saune pomaže da se organizam očisti od nikotina na koji se osoba navikla. Isto tako, savjetuje se uzimanje velikih količina vode za pročišćavanje krvi od nikotina.

Upala grla i krajnika

Upala grla i krajnika može se liječiti kaduljom (žalfijom). Za rješavanje ovog zdravstvenog problema treba više puta piti čaj od kadulje. Također, savjetuje se izlaganje lica pari iz vode u koju se doda puna šolja čaja od žalfije, čime se poboljšava prohodnost nosa i dišnih puteva koji mogu biti začepljeni sluznim izlučevinama. Kadulja se može koristiti i za otklanjanje nakupina u grlu koje prate osjećaje naleta hladnoće ili gripu.

Nedostatak vitalnosti

U slučaju nedostatka vitalnosti korisno je upotrebljavati sljedeće biljke:

- **bosiljak:** čaj od bosiljka odličan je napitak za jačanje različitih tkiva u organizmu;
- **anis:** ova biljka izuzetno jača organizam, bilo da se uzima u obliku pića ili ulja. Kod uzimanja čaja treba paziti da se sjemenke samelju prije kuhanja u vodi kako bi se iscijedilo djelotvorno ulje iz njih;
- **anđeosku travu** (anđeliku): koristi se u obliku čaja pomiješanog s medom. Ovaj napitak jača organizam. Također, može se stavljati u kolače kojima će biti dobar dodatak, jer je veoma prijatnog okusa. Anđelika je također korisna i za probavni sistem. Na Zapadu se lahko može naći na pijacama.

Oboljenja zglobova ruke

Za liječenje problema sa zglobovima ruke mogu se koristiti sljedeća sredstva:

- **neven:** ova biljka pomaže u liječenju zglobova ruke i preventivi oboljevanja istih. Može se uzimati na različite načine, a najbolje je kombinovati više njih. Tako se, naprimjer, može pripremiti kupka u koju će se dodati listovi i cvjetovi. Još se mogu koristiti obloge na zglobovima ili piti čaj od listova ove biljke;
- **sirće:** u evropskoj narodnoj medicini za liječenje zglobova na rukama koristi se jabukovo sirće. Spominje se da redovno praktikovanje ovog postupka u trajanju od jednog mjeseca dovodi do povlačenja (očvršćivanja, zategnutosti) zglobova u velikoj mjeri. Za postizanje ovog cilja može se jabukovim sirćetom namočiti krpa (zavoj, komad tkanine), staviti na nabrekle vene (na zglobovima) i zamotati. Ovu vrstu lijeka treba stavljati svako jutro i veče. Pored ovoga, savjetuje se uzimanje dvije kašike jabukovog sirćeta dnevno u šolji mlake vode.

Alergije

Za liječenje alergija korisne su sljedeće biljke:

- **sladić**: isitni se određena količina korijena sladića, kuha se u vodi deset minuta, procijedi i saspe u staklenu flašicu. Uzima se jedna velika kašika uz svaki obrok u trajanju od šest dana;
- **peršun**: ova biljka pomaže da se snizi proizvodnja histamina (hemijske tvari koju luči organizam, a koja uzrokuje pojavu simptoma alergije). Zbog ovoga se peršun smatra sredstvom koje djeluje protiv histamina, te se koristi za liječenje alergija kao što je alergija kože i sl. Uzmu se dvije male kašike osušenih listova, ili korijena, ili mala kašika samljevenih sjemenki i stavi se u šolju vrele vode. Napitak se zatim ostavi da se ohladi deset minuta. Pije se po jedna šolja, tri puta na dan.

Alergija nosnica (nosa)

U slučaju pojave alergije nosnica, savjetuje se uzimanje meda i voska tri puta sedmično u trajanju od nekoliko sedmica, prije nego dođe do pogoršavanja alergije, što se često dešava kod promjene godišnjih doba. Treba nastojati svakodnevno konzumirati bijeli luk, a neki ljekari savjetuju da se uzima ekstrakt iz bijelog luka, šest kapsula dnevno.

Grudna alergija

U slučaju pojave grudne alergije, redovno se uzima jedna puna mala kašika čurekotovog ulja. Iza toga se ne smije ništa jesti, niti piti puna dva sata. Također, može se u čurekotovo ulje dodati prah korijena ginsenga u bilo koji biljni napitak, kao npr. čaj od anisa ili nane.

Alergija kože

Za liječenje alergije kože korisne su sljedeće biljke:

- **aloe vera:** isitne se listovi aloa vere kako bi se dobio sok koji se potom koristi za mazanje oboljele kože, a mogu se pripremati i oblozi za tu svrhu;
- **zob:** u vodu za kupanje doda se zobena kaša kako bi se ublažio osjećaj svraba.

Anemija (slabokrvnost)

Anemija se može liječiti tako što će se svaki dan piti četvrtina šolje soka od cikle u koji se doda sok od svježe mrkve (cikla se smatra najbogatijim izvorom željeza).

Mokrenje u krevetu i noćne more

U slučaju mokrenja u krevetu i noćnih mora korisno je piti čaj od mažurana.

Prehlada

Prehlada se može liječiti pomoću sljedećih biljaka:

- **anisa:** ova biljka posebno je korisna za liječenje prehlade kod djece. Koristi se u obliku blagog čaja. Čaj se spravlja tako što se oko trideset grama samljevenih sjemenki anisa stavi u šolju vrele vode;

- **ječma:** opere se manja količina ječma (oko šezdeset grama), zatim se skuha u pola litre vode. Na ovaj način treba pripremiti dvije litre ječmene vode u koju će se dodati limunova kora prethodno dobro oprana u vodi. Sve ovo treba kuhati dok se količina vode ne smanji za pola (ostane jedna litra), nakon čega se doda šezdeset grama meda;
- **kunice** (stolisnika): ova biljka spada u red onih biljaka koje ublažavaju tegobe uzrokovane prehladom. Može se uzimati u obliku čaja koji se pripremi od osušenih listova. Isto tako, čaj se može pomiješati sa drugim biljnim napicima poput čaja od nane i sl.

Kašalj, bronhitis i astma

U slučaju kašlja, bronhitisa i astme korisna su sljedeća sredstva za liječenje:

- **penzoin tinktura:** ovo je prirodni lijek koji se dobija iz like agave, koja općenito pomaže ublažavanju tegoba u dišnim organima, posebno kod jakih upala praćenih teškim disanjem. Ovaj lijek priprema se tako što se manja količina ovog ekstrakta stavi u vrelu vodu. Oboljela osoba treba inhalirati (udisati) isparenja. Ovaj se ekstrakt može nabaviti u apotekama;
- **kamforovo ulje:** uzme se određena količina kamforovog ulja i njime se masiraju grudi. Na taj se način otklanjaju bolovi u grudima. Oboljela osoba ubrzo osjeti olakšanje i povrati sposobnost disanja;
- **med:** pije se limunada pomiješana s medom. Med se može dodati u bilo koji biljni napitak, kao što je, naprimjer, čaj od nane ili anisa;
- **jastuče za astmatičare:** u zapadnoj narodnoj medicini koristi se kora palme da se izradi jastuk za osobu oboljelu od astme. Navodi se da spavanje na tom jastuku oboljeloj osobi pomaže u borbi protiv napada astme.

Liječenje emfizema pluća

Emfizem je pluća jedno od hroničnih oboljenja koje obično pogađa pušače. Postoji učinkovit recept za ublažavanje ovog problema i prevazilaženje rizika koje ono nosi sa sobom: uzme se 5 kapi anisovog ulja i pomiješa sa pola kašike meda. Ovaj se lijek uzima tri puta na dan pola sata prije jela.

Upala mokraćnog mjehura

Za liječenje upale mokraćnog mjehura koristi se sok od duda koji je veoma učinkovit kada se uzima u većim količinama. Za ovu svrhu najbolje je koristiti divlji dud.

Proljev

Za liječenje proljeva mogu se koristiti sljedeće biljke:

- **nana** (metvica, menta): čaj od nane općenito se koristi kao sredstvo za ublažavanje tegoba uzrokovanih slabom probavom, kao i za liječenje grčeva i proljeva. Za liječenje proljeva kod djece primjenjuje se sljedeći recept: uzme se određena količina listova svježe nane, otprilike puna šaka i stavi u jednu veliku šolju vode, prokuha se i koristi u vidu obloga koje se stave na pupak;
- **listovi duda**: rastvor listova duda koristi se kao učinkovit lijek za proljev. Uzme se određena količina listova, koji se stave u šolju vrele vode, a zatim ostavi 15 minuta. Uzima se jedna šolja dnevno.

Problemi s probavom i nadutost

Za liječenje problema sa probavom i nadutosti korisne su sljedeće biljke:

- **kantarion:** kaže se da je rastvor korijena ove biljke učinkovit lijek za otklanjanje osjećaja vreline u želucu i na ulaznom otvoru želuca koji se širi prema zadnjoj strani grudi i često je praćen lošom probavom;
- **kamilica:** ova se biljka koristi za otklanjanje nadutosti želuca koju prati loša probava. Može se koristiti u obliku čaja, subkutanih (potkožnih) injekcija, a mogu se spravljati i obloge od čaja koje se stavljaju na stomak;
- **kumin:** dodavanje kumina u jela pomaže otklanjanju loše probave. Isto tako, uzimanje čaja od kumina sa drugim ljekovitim biljkama kao što je nana može otkloniti grčeve;
- **kopar:** čaj od kopra učinkovit je lijek za nadutost stomaka, kao i za lošu probavu, kako kod djece tako i kod odraslih. Savremene studije pokazale su da ova biljka jača zidove crijeva. Pored ovoga, ona pospješuje probavljanje hrane i odmara (njeguje) tkiva organa probavnog sistema, čime otklanja grčeve i tegobe uzrokovane nadutošću želuca. Zbog svega ovoga kopar treba dodavati u jela, kao npr. u kolače, jer je on veoma prijatnog okusa. Za liječenje nadutosti želuca koristi se čaj od ekstrakta sjemenki kopra. Dodaju se dvije male kašike samljevenih sjemenki u šolju vrele vode, a zatim se to ostavi 10 minuta. Pije se jedna šolja tri puta na dan. Za liječenje nadutosti kod djece daje im se blagi čaj od kopra. Uzme se jedna mala kašika sjemenki kopra i stavi u šolju vrele vode. Obavezno treba dobro procijediti čaj i davati djeci u nekoliko manjih doza.

Smanjenje tjelesne mase (mršavljenje)

Za smanjenje tjelesne mase veoma je korisna efedra, biljka od koje se pravi poznati lijek efedrin. Otkriveno je da ona djeluje tako što reguliše tjelesnu masu djelujući na centralni nervni sistem, čime pospješuje proces sagorijevanja hrane i tako vraća energiju (snagu)

organizmu. Treba znati da ova biljka povisuje krvni pritisak. Ako se efedra uzima sa kahvom, predstavlja učinkovito sredstvo za smanjivanje tjelesne mase, ali nekada može imati i neželjene efekte kao što su nesanica, pa čak i debljanje. Zato se savjetuje da se za mršavljenje koristi sigurna metoda, poznata svima, a to je smanjenje uzimanja hrane i bavljenje sportom.

Biljke za njegu i zaštitu kose

Za njegu i zaštitu kose korisno je spomenuti sljedeće:

- **kna:** koristi se za bojenje (farbanje) kose. Pored toga, ona sprečava opadanje kose, dezinfikuje kožu na glavi (neutrališe bakterije), sprečava pucanje kose i čisti kosu od pretjerane masnoće;
- **ruzmarin:** koristi se kao lijek za vanjski omotač kose. Uzmu se dvije kašike ruzmarina i stave u šolju vrele vode, ostavi se petnaest minuta, a zatim koristi za namakanje kose uz masiranje kože na glavi;
- **čaj za prikrivanje sijedih vlasi:** čaj se pripremi na sljedeći način: uzme se izuzetno vrela voda i u njoj se rastopi jedna velika kašika kuhinjske soli. Ova se mješavina koristi za mazanje kose od korijena prema vrhovima ili za mazanje pramenova kose koje želimo obojiti. Treba paziti da ova otopina stoji na kosi 45 minuta, a zatim se kosa ispere običnom vodom;
- **limunov sok:** pogodan je za masnu kosu, a posebno dobro čisti kožu od nakupina masnoća, kao i nakupina oko same kose (dlaka). Pored ovoga, ima izuzetno jako djelovanje kao sredstvo koje sprečava da se masnoće nakupljaju u kosi i da se na koži stvaraju masne naslage. Limunov sok vraća prirodnu boju i sjaj kosi, a otklanja i pjege na koži (licu). Na kožu se nanosi blago, u umjerenim količinama, ostavi se nekoliko minuta da se osuši, a zatim se lice opere običnom vodom;

- **ekstrakt nane** (metvice, mente): preventira pojavu akni (bubuljica) i njihovo širenje. Uzme se određena količina svježih listova nane, iscijedi se sok na komad tkanine i time se namaže koža. Ovo treba ponavljati svaki dan.

V.
Dove kojima se liječi od bolesti

DOVE KOJIMA SE LIJEČI OD BOLESTI

Za liječenje od bolesti učit ćemo ajete iz sljedećih kur'anskih sura:

- Sura El-Fātiha:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

"U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog! Tebe, Allaha, Gospodara svjetova, hvalimo, Milostivog, Samilosnog, Vladara Dana sudnjeg, Tebi se klanjamo i od Tebe pomoć tražimo! Uputi nas na Pravi put, na Put onih kojima si milost Svoju darovao, a ne onih koji su protiv sebe srdžbu izazvali, niti onih koji su zalutali!" (El-Fātiha, 1.–7.)

- Sura El-Bekare:

الٓمٓ ﴿١﴾ ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

"Elif Lām Mīm. Ova Knjiga, u koju nema nikakve sumnje, uputstvo je svima onima koji se budu Allaha bojali; onima koji u nevidljivi svijet budu vjerovali i molitvu obavljali i udjeljivali dio od onoga što im Mi budemo davali; i onima koji budu vjerovali u ono što se objavljuje tebi i u ono što je objavljeno prije tebe, i onima koji u onaj svijet budu čvrsto vjerovali. Njima će Gospodar njihov na Pravi put ukazati i oni će ono što žele ostvariti." (El-Bekare, 1.–5.)

وَإِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ ۖ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ ﴿١٦٣﴾ إِنَّ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي
الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ
بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ
بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ
مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ۗ وَلَوْ
يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
الْعَذَابِ ﴿١٦٥﴾

"A vaš Bog – jedan je Bog! Nema boga osim Njega, Milostivog, Samilosnog! Stvaranje nebesa i Zemlje, smjena noći i dana, lađa koja morem plovi s korisnim tovarom za ljude, kiša koju Allah pušta s neba pa tako u život vraća zemlju nakon mrtvila njezina – po kojoj je rasijao svakojaka živa bića, promjena vjetrova, oblaci koji između neba i Zemlje lebde – doista su dokazi za one koji imaju pameti. Ima ljudi koji su umjesto Allaha kumire prihvatili, vole ih kao što se Allah voli, ali pravi vjernici još više vole Allaha. A da znaju mnogobošci da će onda kada dožive patnju – svu moć samo Allah imati i da će Allah strahovito kažnjavati..." (El-Bekare, 163.–165.)

اللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ
وَمَا خَلْفَهُمْۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَآءَۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَاۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

"Allah je – nema boga osim Njega – Živi i Vječni! Ne obuzima Ga ni drijemež ni san! Njegovo je ono što je na nebesima i ono što je na Zemlji! Ko se može pred Njim zauzimati za nekoga bez dopuštenja Njegova?! On zna šta je bilo i prije njih i šta će biti poslije njih, a od onoga što On zna – drugi znaju samo onoliko koliko On želi. Moć Njegova obuhvaća i nebesa i Zemlju i Njemu ne dojadi održavanje njihovo; On je Svevišnji, Veličanstveni!" (El-Bekare, 255.)

- Sure En-Nisā' i El-Bekare:

إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَآئِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا
كَرِيمًا ﴿٣١﴾

"Ako se budete klonili velikih grijehova, onih koji su vam zabranjeni, Mi ćemo preći preko manjih ispada vaših i uvest ćemo vas u divno mjesto." (En-Nisā', 31.)

لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِۗ وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِيٓ أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ
يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُۖ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَآءُۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٨٤﴾ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَآ أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَۚ كُلٌّ
آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَآئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِۚ وَقَالُوا
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَاۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا

إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا
أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

"Allahovo je sve što je na nebesima i što je na Zemlji! Pokazivali vi ono što je u dušama vašim ili to krili Allah će vas za to pitati; oprostit će onome kome On hoće, a kaznit će onoga koga On hoće – Allah je kadar sve. Poslanik vjeruje u ono što mu se objavljuje od Gospodara njegova, i vjernici – svaki vjeruje u Allaha, i meleke Njegove, i knjige Njegove, i poslanike Njegove: 'Mi ne izdvajamo nijednog od poslanika Njegovih.' I oni govore: 'Čujemo i pokoravamo se; oprosti nam, Gospodaru naš; Tebi ćemo se vratiti.' Allah nikoga ne opterećuje preko mogućnosti njegovih: u njegovu korist je dobro koje učini, a na njegovu štetu zlo koje uradi. Gospodaru naš, ne kazni nas ako zaboravimo ili što nehotice učinimo! Gospodaru naš, ne tovari na nas breme kao što si ga tovario na one prije nas! Gospodaru naš, ne stavljaj nam u dužnost ono što ne možemo podnijeti, pobriši grijehe naše i oprosti nam, i smiluj se na nas. Ti si Gospodar naš pa nam pomozi protiv naroda koji ne vjeruje!" (El-Bekare, 284.–286.)

- Sura El-En'ām:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ ۖ ثُمَّ
الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ يَعْدِلُونَ ﴿١﴾ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن طِينٍ ثُمَّ قَضَىٰ
أَجَلًا ۖ وَأَجَلٌ مُّسَمًّى عِندَهُ ۖ ثُمَّ أَنتُمْ تَمْتَرُونَ ﴿٢﴾ وَهُوَ اللَّهُ فِي السَّمَاوَاتِ
وَفِي الْأَرْضِ ۖ يَعْلَمُ سِرَّكُمْ وَجَهْرَكُمْ وَيَعْلَمُ مَا تَكْسِبُونَ ﴿٣﴾ وَمَا تَأْتِيهِم

مِنْ آيَةٍ مِنْ آيَاتِ رَبِّهِمْ إِلَّا كَانُوا عَنْهَا مُعْرِضِينَ ﴿٤﴾ فَقَدْ كَذَّبُوا بِالْحَقِّ
لَمَّا جَاءَهُمْ فَسَوْفَ يَأْتِيهِمْ أَنْبَاءُ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ ﴿٥﴾

"Hvaljen neka je Allah, Koji je nebesa i Zemlju stvorio i tmine i svjetlo dao, pa opet oni koji ne vjeruju – druge sa Gospodarom svojim izjednačuju! On vas od zemlje stvara i čas smrti određuje, i samo On zna kada će Smak svijeta biti, a vi opet sumnjate. On je Allah na nebesima i na Zemlji, On zna i što krijete i što pokazujete, i On zna ono što radite. A nevjernicima ne dođe nijedan dokaz od Gospodara njihova od koga oni glave ne okrenu. Oni smatraju da je laž Istina koja im dolazi, ali, njih će, sigurno, stići posljedice onoga čemu se rugaju." (El-En'ām, 1.–5.)

وَإِذَا جَاءَتْهُمْ آيَةٌ قَالُوا لَنْ نُؤْمِنَ حَتَّى نُؤْتَى مِثْلَ مَا أُوتِيَ رُسُلُ اللَّهِ اللَّهُ
أَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتَهُ سَيُصِيبُ الَّذِينَ أَجْرَمُوا صَغَارٌ عِنْدَ اللَّهِ وَعَذَابٌ
شَدِيدٌ بِمَا كَانُوا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٤﴾

"A kada njima dokaz dolazi, oni govore: 'Mi nećemo vjerovati sve dok se i nama ne dâ nešto slično onome što je Allahovim poslanicima dato.' A Allah dobro zna kome će povjeriti poslanstvo Svoje. One koji griješe sigurno će stići od Allaha poniženje i patnja velika zato što spletkare." (El-En'ām, 124.)

- Sura El-A'rāf:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى
عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ
مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٤﴾
ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوا

فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ
مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

"Gospodar vaš je Allah, Koji je nebesa i Zemlju u šest vremenskih razdoblja stvorio, a onda svemirom zagospodario; On tamom noći prekriva dan, koja ga u stopu prati, a Sunce i Mjesec i zvijezde se pokoravaju Njegovoj volji. Samo On stvara i upravlja! Uzvišen neka je Allah, Gospodar svjetova! Molite se ponizno i u sebi Gospodaru svome, ne voli On one koji se previše glasno mole. I ne pravite nered na Zemlji, kad je na njoj red uspostavljen, a Njemu se molite sa strahom i nadom; milost Allahova je doista blizu onih koji dobra djela čine." (El-A'rāf, 54.–56.)

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾
فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾

"I Mi naredismo Musau: 'Baci štap svoj!' – i on odjednom proguta sve ono čime su oni bili obmanu izveli." (El-A'rāf, 117.–118.)

- Sura Jūnus:

فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا
قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ
الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

"I kad čarobnjaci dođoše, Musa im reče: 'Bacite što imate baciti!' I kad oni baciše, Musa uzviknu: 'Ono što ste priredili čarolija je! Allah će je uništiti, jer Allah ne dopušta da djelo pokvarenjaka uspije, Allah će Svojom moći istinu utvrditi, makar što će to nevjernicima krivo biti!'" (Jūnus, 80.–82.)

- Sura Tāhā:

قَالُوا يَا مُوسَىٰٓ إِمَّآ أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّآ أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوٓا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾

"'O Musa' – rekoše oni – 'hoćeš li ti ili ćemo najprije mi baciti?' 'Bacite vi!' – reče on – i odjednom mu se pričini da se konopi njihovi i štapovi njihovi, zbog vradžbine njihove, kreću, i Musa u sebi osjeti zebnju. 'Ne boj se!' – rekosmo Mi – 'ti ćeš, doista, pobijediti! Samo baci to što ti je u desnoj ruci, progutat će ono što su oni napravili, jer je ono što su oni napravili samo varka čarobnjaka, a čarobnjak neće, ma gdje došao, uspjeti.'" (Tāhā, 65.–69.)

- Sura El-Mu'minūn:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿١١٨﴾

"'Zar ste mislili da smo vas uzalud stvorili i da Nam se nećete povratiti?' I neka je uzvišen Allah, Vladar istiniti, nema drugog boga osim Njega, Gospodara svemira veličanstvenog! A onaj koji se, pored Allaha, moli drugom bogu, bez ikakva dokaza o njemu, pred Gospodarom svojim će račun polagati, i nevjernici ono što žele neće postići. I reci: 'Gospodaru moj, oprosti i smiluj se, Ti si najmilostiviji!'" (El-Mu'minūn, 115.–118.)

- Sura El-Hašr:

لَوْ أَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَرَاَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللّٰهِۜ
وَتِلْكَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ هُوَ اللّٰهُ الَّذ۪ي لَٓا
اِلٰهَ اِلَّا هُوَۚ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِۚ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّح۪يمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ اللّٰهُ
الَّذ۪ي لَٓا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ اَلْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَز۪يزُ
الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُۜ سُبْحَانَ اللّٰهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ
الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَٓاءُ الْحُسْنٰىۜ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِۚ وَهُوَ
الْعَز۪يزُ الْحَك۪يمُ ﴿٢٤﴾

"Da ovaj Kur'an kakvom brdu objavimo, ti bi vidio kako je strahopoštovanja puno i kako bi se od straha pred Allahom raspalo. Takve primjere navodimo ljudima da bi razmislili. On je Allah – nema drugog boga osim Njega – On je poznavalac nevidljivog i vidljivog svijeta, On je Milostivi, Samilosni! On je Allah – nema drugog boga osim Njega, Vladar, Sveti, Onaj Koji je bez nedostataka, Onaj Koji svakoga osigurava, Onaj Koji nad svim bdi, Silni, Uzvišeni, Gordi. Hvaljen neka je Allah, On je vrlo visoko iznad onih koje smatraju Njemu ravnim! On je Allah, Tvorac, Onaj Koji iz ničega stvara, Onaj Koji svemu daje oblik, On ima najljepša imena. Njega hvale onī na nebesima i na Zemlji, On je Silni i Mudri." (El-Hašr, 21.–24.)

- Sura Es-Sāffāt:

وَالصَّٓافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ اِنَّ
اِلٰهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ
﴿٥﴾ اِنَّا زَيَّنَّا السَّمَٓاءَ الدُّنْيَا بِز۪ينَةِ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ

مَارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلَإِ الْأَعْلَى وَيُقْذَفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾ فَاسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَازِبٍ ﴿١١﴾ بَلْ عَجِبْتَ وَيَسْخَرُونَ ﴿١٢﴾ وَإِذَا ذُكِّرُوا لَا يَذْكُرُونَ ﴿١٣﴾ وَإِذَا رَأَوْا آيَةً يَسْتَسْخِرُونَ ﴿١٤﴾ وَقَالُوا إِنْ هَٰذَا إِلَّا سِحْرٌ مُبِينٌ ﴿١٥﴾

"Tako Mi onih u redove poredanih i onih koji odvraćaju i onih koji Opomenu čitaju – vaš Bog je, uistinu, Jedan, Gospodar nebesa i Zemlje i onoga što je između njih i Gospodar istōkā! Mi smo nebo najbliže vama sjajnim zvijezdama okitili i čuvamo ga od svakog šejtana prkosnoga da ne prisluškuje meleke uzvišene; njih sa svih strana gađaju da ih otjeraju: njih čeka patnja neprekidna, a onoga koji što ugrabi – stigne svjetlica blistava. Upitaj ih da li je teže njih stvoriti ili sve ostalo što smo stvorili? – Njih stvaramo od ljepljive ilovače. Ti se diviš a oni se rugaju, a kada im se savjeti upućuju, oni ih ne prihvaćaju, i kad dokaz vide, oni jedni druge na ismijavanje podstiču, i govore: 'Ovo nije ništa drugo do prava čarolija!'" (Es-Sāffāt, 1.–15.)

- Sura Er-Rahmān:

سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَ الثَّقَلَانِ ﴿٣١﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٢﴾ يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ ﴿٣٣﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾

"Polagat ćete Mi račun, o ljudi i džini – pa, koju blagodat Gospodara svoga poričete?! O družine džina i ljudi, ako možete da preko granica nebesa i Zemlje prodrete, prodrite,

moći ćete prodrijeti jedino uz veliku moć! – pa, koju blagodat Gospodara svoga poričete?!" (Er-Rahmān, 31.–34.)

- Sura El-Mulk:

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا ۖ مَا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَٰنِ مِنْ تَفَاوُتٍ ۖ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِنْ فُطُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾

"...Onaj Koji je sedam nebesa jedna iznad drugih stvorio – ti u onome što Milostivi stvara ne vidiš nikakva nesklada, pa ponovo pogledaj vidiš li ikakav nedostatak, zatim ponovo više puta pogledaj, pogled će ti se vratiti klonuo i umoran." (El-Mulk, 3.–4.)

- Sura El-Kalem:

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ﴿٥١﴾ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٥٢﴾

"Skoro da te nevjernici pogledima svojim obore kad Kur'an slušaju, govoreći: 'On je, uistinu, luda!' A Kur'an je svijetu cijelome opomena!" (El-Kalem, 51.–52.)

- Sura El-Džinn:

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ﴿١﴾ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾ وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾

"Reci: 'Meni je objavljeno da je nekoliko džina prisluškivalo i reklo: 'Mi smo, doista, Kur'an, koji izaziva divljenje, slušali, koji na Pravi put upućuje – i mi smo u nj povjerovali i više nikoga nećemo Gospodaru našem ravnim smatrati, a On nije – neka uzvišeno bude dostojanstvo Gospodara našeg! – uzeo Sebi ni drúge ni djeteta.'" (El-Džinn, 1.–3.)

- Ajetul-Kursija:

اللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

"Allah je – nema boga osim Njega – Živi i Vječni! Ne obuzima Ga ni drijemež ni san! Njegovo je ono što je na nebesima i ono što je na Zemlji! Ko se može pred Njim zauzimati za nekoga bez dopuštenja Njegova?! On zna šta je bilo i prije njih i šta će biti poslije njih, a od onoga što On zna – drugi znaju samo onoliko koliko On želi. Moć Njegova obuhvaća i nebesa i Zemlju i Njemu ne dojadi održavanje njihovo; On je Svevišnji, Veličanstveni!" (El-Bekare, 255.)

- Sura El-Ihlās:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

"Reci: 'On je Allah – Jedan! Allah je Utočište svakom! Nije rodio i rođen nije, i niko Mu ravan nije!'" (El-Ihlās, 1.–4.)

- Sura El-Felek:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

"Reci: 'Utječem se Gospodaru svitanja od zla onoga što On stvara, i od zla mrkle noći kada razastre tmine, i od zla smutljivca kad smutnje sije, i od zla zavidljivca kad zavist ne krije!'" (El-Felek, 1.–5.)

- Sura En-Nās:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

"Reci: 'Tražim zaštitu Gospodara ljudi, Vladara ljudi, Boga ljudi, od zla šejtana-napasnika, koji zle misli unosi u srca ljudi – od džina i od ljudi!'" (En-Nās, 1.–6.)

- Posljednja dva ajeta sure El-Bekare:

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

"Poslanik vjeruje u ono što mu se objavljuje od Gospodara njegova, i vjernici – svaki vjeruje u Allaha, i meleke Njegove, i knjige Njegove, i poslanike Njegove: 'Mi ne izdvajamo nijednog od poslanika Njegovih.' I oni govore: 'Čujemo i pokoravamo se; oprosti nam, Gospodaru naš; Tebi ćemo se vratiti.' Allah nikoga ne opterećuje preko mogućnosti njegovih: u njegovu korist je dobro koje učini, a na njegovu štetu zlo koje uradi. Gospodaru naš, ne kazni nas ako zaboravimo ili što nehotice učinimo! Gospodaru naš, ne tovari na nas breme kao što si ga tovario na one prije nas! Gospodaru naš, ne stavljaj nam u dužnost ono što ne možemo podnijeti, pobriši grijehe naše i oprosti nam, i smiluj se na nas. Ti si Gospodar naš pa nam pomozi protiv naroda koji ne vjeruje!" (El-Bekare, 285.–286.)

* * *

* * *

Bože moj, Gospodaru ljudi, udalji nevolje i podari lijek, jer Ti si Onaj Koji liječi, nema lijeka osim Tvoga lijeka kojem ništa ne izmiče. Molim Svevišnjeg Allaha, Gospodara Arša uzvišenog da me izliječi. Zaštitu tražim pomoću Allahovih savršenih Riječi pred srdžbom Njegovom i kaznom Njegovom, protiv zla robova Njegovih, te protiv šejtanskih nagovaranja na zlo i njihova prisustva. Bože moj, Ti Koji daješ svaku teškoću, Ti Koji čuješ svaku molbu, Ti Koji znaš za svaki belaj, Ti Koji si spasio Isaa, Halila (Svoga prijatelja) Ibrahima, a. s., i Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, moli Te onaj kojeg je nevolja pritisnula, čije je kretanje oslabilo, čija se vitalnost smanjila, dovom usamljenika, siromašnog, kojem je potrebno od Tebe da Mu se odazoveš i da ga izliječiš, o Allahu.

Ako osobu boli, neka stavi ruku na bolno mjesto i neka prouči: **Bismillahi** (U ime Allaha), tri puta, a zatim neka kaže:

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

E'ūzu billāhi ve kudretihī min šerri mā edžidu ve uhāziru

"Zaštitu tražim od Allaha i Njegove svemoći protiv zla koga nalazim i kojeg se plašim!"

* * *

SADRŽAJ